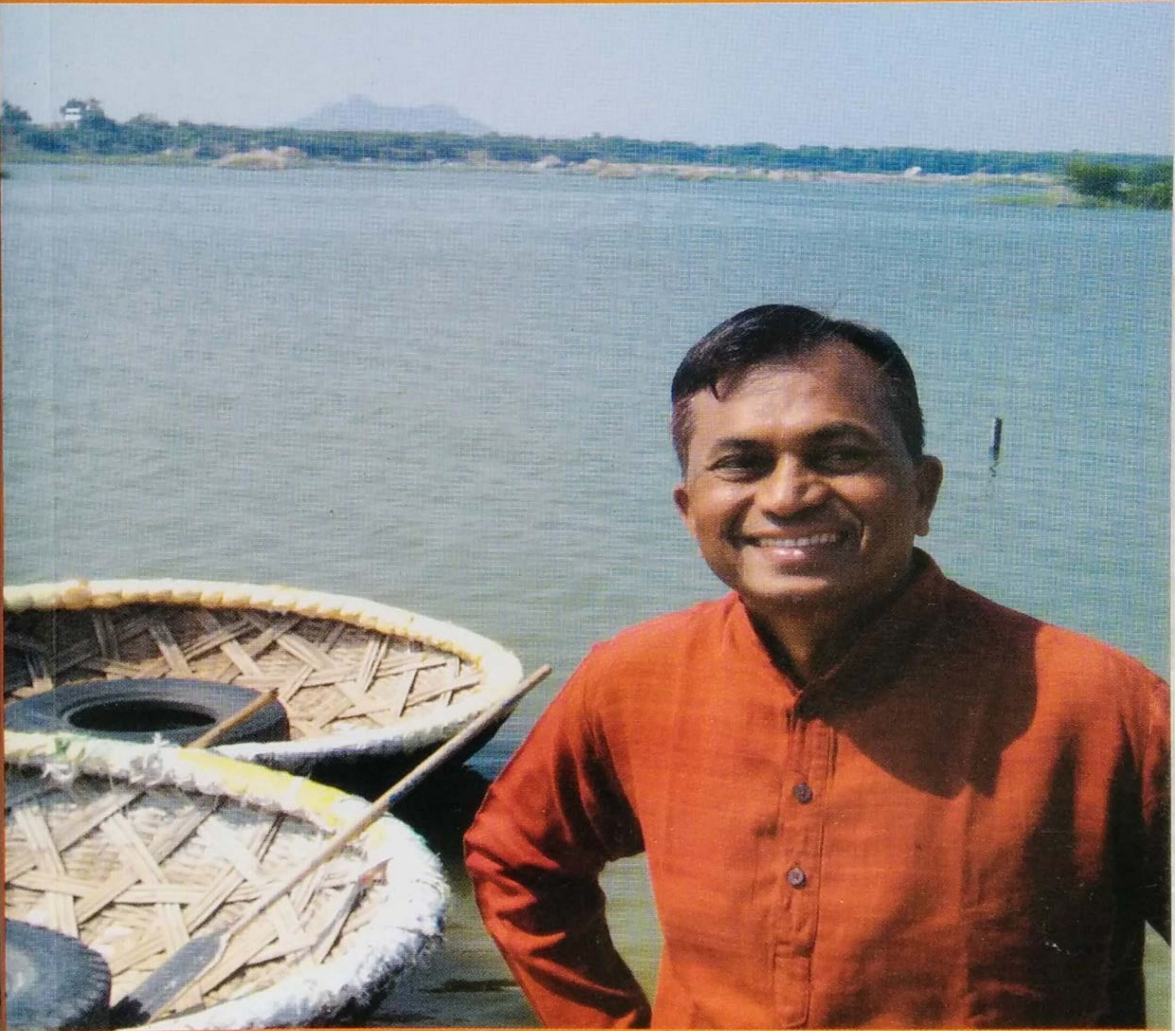
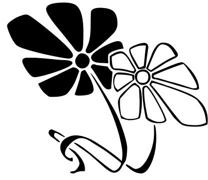
ఆలోచనలు - ఆరోగ్యం



దుఃఖ సాగరాన్ని తేలికగా దాటాలంటే తెప్పలాంటి ఆలోచనా రహితమైన మనస్సు అవసరం

స్వామి మైత్రేయ

ఆలోచనలు - ఆరోగ్యం



స్వామి మైత్రేయ

ప్రథమ ముద్రణ	:	**నవంబర్ , 2013**
ప్రతులు	:	**1000**

మూల్యం	:	**రూ. 100/-**
ముఖ చిత్రాలంకరణ,	:	**శ్రీ గాయత్రి ప్రింటర్స్**
ముద్రణ	:	దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్.
		ఫోన్ : 040-6462 0086
		సెల్ : 99491 77795
ప్రతులకు	:	**శ్రీమతి కే.బి. లక్ష్మి**
		ఇంటి నెం: 17-141
		'శ్రీ నిలయం'
		కమలా నగర్, దిల్‌సుఖ్ నగర్
		హైదరాబాదు - 500 060
		ఫోన్: 040 - 24050754
		సెల్ : 97015 11618/ 99635 21696

**** I am only a channel for the 'Divine Intelligence'***

to rescue the suffering minds*

కల్లోలితమైన మానసిక స్థితి నుండి విముక్తిని ప్రసాదించే విశ్వజనీనమైన బ్రహ్మాజ్ఞానాన్ని అందించడానికి నేను కేవలం ఒక మాధ్యమాన్ని మాత్రమే. ఎందరో బాధితుల జీవితాలు బాగు పడతాయని ఆశిస్తూ ....

'స్వామి మైత్రేయ'

ప్రార్థన

ఓం సర్వేషాం స్వస్తిర్భవతు

సర్వేషాం శాంతిర్భవతు

సర్వేషాం పూర్ణం భవతు

సర్వేషాం మంగళం భవతు

ఓం సర్వేభవంతు సుఖిన:

సర్వే సంతు నిరామయా:

సర్వే భద్రాణి పశ్యంతు

మాకశ్చిత్ దు:ఖ భాగ్భవేత్



విషయ సూచిక

తొలి పలుకు

వ్యాధికి ఆది ఆలోచనే. ఆలోచనే ప్రతీ మనిషిలో ఉండే రోగం. ఈ రోగమే ఎన్నో అనారోగ్యాలకు దారి తీస్తుంది. ఈ క్షణంలో (వర్తమానంలో) ఉండడమనేది చాలా సులభం. కానీ మైండ్ ఎప్పుడూ గతంలోకిగానీ, భవిష్యత్తులోకిగానీ ప్రయాణిస్తూ ఉంటుంది. ఇదే మనం ఎంచుకున్న జీవన విధానం. ఈ ప్రస్తుత క్షణంలో ఉండడం చాలా సులభం, కానీ మనసు ఎంచుకున్న విధానం వలన ఆలోచనల ప్రవాహంలో చిక్కుకొని, మనకు నిర్దేశించని దు:ఖంలో కొట్టుకుపోతున్నాం.వర్తమానంలో ఉండకపోవడం వలన ప్రస్తుతం మనం చేసే పనిని కూడ సరిగ్గా చేయలేకపోతున్నాం. భూత, భవిష్యత్తులనేవి ఆలోచనల పరిధి. వర్తమానం ఆనంద పరిధి. వర్తమానంలో ఉండడంవలన ఆనందమే కాక ఆరోగ్యం కూడా మనకు వరప్రసాదమవుతుంది.

మనలను మనం ప్రేమించుకోలేక పోవడంవల్లగానీ, లేక ఇతరులను ద్వేషించడం వలనగానీ,పాత విషయాలను వదిలేయలేకపోవడం వలనగానీ, కొత్తగా వచ్చేవాటిని స్వీకరించలేకపోవడం వలనగానీ మనలో జబ్బులు మానసిక స్థాయిలో (సైకిక్ లెవెల్‌లో) మొదలై, మెల్లమెల్లగా శారీరక వ్యాధులుగా రూపుదాలుస్తాయి. ఆలోచనల ప్రభావంవలన వేదనలు పెరుగుతాయి.

అయితే – శరీరం, మసస్సు అనేవి రెండు కాదు. అవి ఒక 'యూనిట్' లాంటివి. సూక్ష్మంలో శరీరాన్ని మనస్సు అనవచ్చు. స్థూలంలో మనస్సును శరీరం అనవచ్చు. మనస్సులో జరిగే ఆలోచనలవలన శరీరంలో రకరకాల రసాయనిక మరియు విద్యుత్ మార్పులు జరుగుతాయి. అలాగే, శరీరానికి మనమిచ్చే ఆహారాన్నిబట్టి మనసులో వచ్చే భావాలు మారతాయి. ఉదాహరణకి: మనస్సులో వచ్చే 'దెయ్యం' ఆలోచన – శరీరంలో ప్రకంపనలను తీసుకు వస్తుంది. అలాగే, మద్యం సేవించడంవల్ల శరీరంలో వచ్చే మార్పుల వలన మనస్సులో వచ్చే ఆలోచనలు వింతగా ఉంటాయి. అసలు ఆంగ్ల భాషలో 'డిసీజ్' **(Disease)** అంటే **'ఈజ్'** **(Ease)** సుఖం, శాంతి 'డిస్టర్బ్' **(Disturb)** అవడమే! దీని అర్థం ఏమిటంటే, **'**ఈజ్' లో ఉంటే **'**డిసీజ్' ఉండదనే కదా! ధ్యాన, యోగసాధనల వలన సంపూర్ణమైన 'ఈజ్' లభిస్తుంది.

ప్రతీ జబ్బుకీ నాలుగు స్థాయిలుంటాయి. అవి:1) సైకిక్ స్టేజ్ (2) సైకో–సొమాటిక్ స్టేజ్ (3) సొమాటిక్ స్టేజ్ (4) ఆర్గానిక్ స్టేజ్

కేవలం ఆలోచనల రూపంలో ఉన్న విషయాలవలన ఒక స్థాయిలో అవి 'ఆర్గానిక్ బాడీ'లో మార్పులను తీసుకు వస్తాయి. అందుకేనేమో ఎవరికైనా జబ్బు చేసినప్పుదు విశ్రాంతి తీసుకోవలసినదిగా డాక్టర్లు సలహా ఇస్తుంటారు. జబ్బు నయమవడానికి 'మానసిక సంకల్పం' కూడా కావాలని అంటుంటారు. మానసికపరంగా సలహాలు, సూచనలు ఇచ్చి జబ్బు నయంచేసే డాక్టర్లే సాధారణంగా తమ వృత్తిలో గుర్తింపు, విజయాన్ని సాధిస్తారు. 'జబ్బు నయమవుతుంది, ఆందోళన పడాల్సిన అవసరం లేదు' అని డాక్టర్లు రోగగ్రస్తులకు చెప్పే సాంత్వన వచనాలే వారు త్వరగా జబ్బునుండి కోలుకోవడానికి బాగా దోహదపడతాయి. జబ్బు మొదలు కాకముందు బాహ్య శరీరంలో, అంత:శరీరంలో ఎన్నో మార్పులు జరుగుతూ ఉంటాయి. ఈర్ష, అసూయ, కోపం, ద్వేషంలాంటి భావోద్వేగాలు రాబోయే జబ్బులకు సూచనలే అని నా అనుమానం, అభిప్రాయం. అందుకేనేమో మన పెద్దలు పూర్వంరోజుల్లో 'తన కోపమే తనకు శత్రువు' అని అన్నారు! పొట్టలో ద్వేషం,కోపం, అసూయ లాంటివి దాచుకుంటే కడుపులో బాధలు ఎలా రాకుండా ఉంటాయి?

ఈ రోజుల్లో శాస్త్రపరిజ్ఞానం ఇంత పెరిగినా, సాంకేతికాభివృద్ధితో పారిశ్రామికాభివృద్ధి సాధించినా మనలో ఆనందం పెరగలేదెందుకు? వివిధ దేశాలలో రకరకాల పరిపాలనా వ్యవస్థలు (డెమోక్రసీ, కమ్యూనిజం, సోషలిజం వగైరాలు) ఏర్పడ్డాయి కానీ ఏ దేశంలోని ప్రజలకైనా సుఖశాంతులు, ప్రశాంతత ఉన్నాయా? వారేమైనా బాగు పడ్డారా? లేదు కదా! మరి ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది?

ప్రతీ శారీరక రుగ్మతకు మానసిక కారణాలు తప్పకుండా ఉండి తీరతాయి. ఆ కారణాలు తీసేస్తే కార్యం పోతుంది. జబ్బు కూడా నయమవుతుంది. మనస్సు భావోద్వేగాలకు గురి అయినప్పుడు 'ఎడ్రినల్' గ్రంధి, 'థైమస్' గ్రంధి, 'ప్యాంక్రియాస్', 'గోనాయిడ్స్' అనబడే శరీర భాగాలపై ఎక్కువ భారం పడుతుంది. ఆరోగ్యం క్రమంగా క్షీణిస్తూ ఉంటుంది. రకరకాల వ్యాధులు వస్తుంటాయి. మనస్సు లక్షణం చంచలం.

మనస్సు ఉనికి అంటేనే కోరిక. మనస్సు ఎప్పుడూ అవిశ్రాంతంగా ఉంటుంది. జన్మజన్మలలో మిగిలిపోయిన సంస్కారాలు మనలో దాగి ఉండడంవలన కోరికలు కలుగుతూ ఉంటాయి. మనసెప్పుడూ మనల్ని చెడువైపుకే లాగుతూ ఉంటుంది. అలాంటి మనస్సును అదుపులోనికి తెచ్చుకోవాలంటే మొదట ఇంద్రియాలను అదుపులోనికి తెచ్చుకోవాలి. చూపు, వినికిడి, వాసన, రుచి, స్పర్శలకు సంబంధించిన కళ్ళు, చెవులు, ముక్కు, నాలుక, చర్మాలను చెడువైపు వెళ్ళకుండా అదుపు చేసుకోవాలి. మనస్సును నియంత్రించడానికి దాన్ని మంచి పనులు చేయడంలోనూ, ఆధ్యాత్మిక విషయ సేకరణలోనూ, ధ్యానం, ప్రార్థనలాంటి దైవచింతన కార్య కలాపాలలోనూ ఉండేటట్టు చూసుకోవాలి. మనస్సుని చెడు విషయాలవైపు వెళ్ళనివ్వకుండా, దాన్ని మనకు ఉపయోగపడే పరికరంగా మార్చుకోవాలి. చంచలమైన మనస్సును అధిగమించడమే ఆధ్యాత్మిక మంత్రం. మానసిక వ్యధను పెంచే ఆలోచనల బదులు ప్రేమ, కరుణ, క్షమాగుణాలను పెంపొందించే ఆలోచనలను నింపితే ఆనందం వెల్లివిరిసి, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

****

కృతజ్ఞతలు

ఈ పుస్తక ముద్రణలో ఆర్థిక సహాయం చేసిన సహృదయులు శ్రీ కె. మురళీమోహన్, ఛీఫ్ కెమిస్ట్, గుంటూరు గారికి ఆ భగవంతుడు ఆయురారోగ్యాలు ప్రసాదించాలని ప్రార్థిస్తున్నాను.

అలాగే, కవరు పేజీని అందంగా డిజైన్ చేసి పుస్తకాన్ని సర్వాంగ సుందరంగా ముద్రించిన శ్రీ గాయత్రి ప్రింటర్స్, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్ వారికి ఆయురారోగ్యాలు ప్రసాదించాలని భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తూ...

'స్వామి మైత్రేయ'

1. 'ఆరోగ్యం' అంటే ఏమిటి?

ఈ సృష్టిలో మానవ శరీర నిర్మాణం ఒక అద్భుతం. శరీరంలోని కొన్ని కణాల సమూహమే ఒక కణజాలం. కొన్ని కణజాలాల సమూహమే ఒక కండరం. కొన్ని కండరాల సమూహమే ఒక అవయవం. కొన్ని అవయవాల సమూహమే ఒక వ్యవస్థ, వివిధ అవయవాల కూర్పుతో ఏర్పడిన వ్యవస్థల అమరికలతో శ్వాసక్రియ, రక్త ప్రసరణ, నాడీచైతన్యం, జీవక్రియ, విసర్జక క్రియ, ప్రత్యుత్పత్తి క్రియ – ఇలా ఎన్నో ప్రక్రియలు సహజసిద్ధంగా వాటంతట అవే జరిగిపోయేట్టుగా సృష్టించాడు ఆ సృష్టికర్త. నిద్రలో ఉన్నా, మెలకువలో ఉన్నా ఈ వ్యవస్థల పనులన్నీ వాటంతట అవే జరిగిపోతూ ఉంటాయి. 'బ్రెడ్' తింటే 'బ్లడ్' గా మారిపోయే అద్భుతం గురించి మీరెప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆధునిక యుగంలో ఎలక్ట్రానిక్స్ పరికరాల తయారీలో 'ఇన్ బిల్ట్ టెక్నాలజీ' ఉన్నట్లుగానే మానవ శరీరంలో కూడా వాత, పిత్త, కఫ దోషాలను సమతుల్య పరిచే రోగనిరోధక శక్తి, ప్రాణశక్తి కూడా ఇచ్చాడు భగవంతుడు. కానీ వచ్చిన చిక్కల్లా ఎక్కడంటే, శారీరక పరమైన అవసరాలను తీర్చుకుని సంతృప్తి చెందక, మానసికపరమైన అవసరాలను తీర్చుకోవడానికి చేసే ప్రయాసల వలన తన జీవన విధానాన్ని గణనీయంగా మార్చేసుకుని శారీరక అనారోగ్యం, మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలకు గురి అవుతున్నాడు జీవుడు.

అసలు సంపూర్ణ ఆరోగ్య లక్షణాలేమిటి? ఒక వ్యక్తి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడని ఎలా నిర్ధారించగలుగుతాం? శారీరక సంతులనం, మానసిక సంతులనం కలిగి ఉండి, ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసలతో జీవితాన్ని ఆనందమయంగా కొనసాగించే వారే సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు. వేల ఏళ్ళ క్రిందటే సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుల లక్షణాలేమిటో ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఇలా వివరింపబడింది.

శ్లో: సమదోష సమాగ్నిశ్చ సమధాతు మలక్రియ:
ప్రసన్న ఆత్మ, ఇంద్రియ మన: స్వస్థ విద్యాభిదీయతే

మానవ శరీరంలో దాగి ఉన్న వాత, పిత్త, కఫాల సమతుల్యంలో లోపం కలిగితే వివిధ రకాలైన అనారోగ్యాల బారినపడే అవకాశం ఉంది కాబట్టి వాటిని సమతుల్యంలో ఉంచుకోవడం అవసరం. జీవక్రియకు ఉపకరించే అగ్ని తత్వం సమపాళ్ళలో ఉండాలి. ధాతువులన్నీ (పృథ్వీ, జల, వాయు, ఆకాశ) సమపాళ్ళలో ఉండాలి. వ్యర్థ పదార్థాలను బయటకు పంపే విసర్జక క్రియ సక్రమంగా జరుగుతూ ఉండాలి. 'సర్వరోగ మలవశ' – విసర్జక క్రియ సరిగా ఉండకపోవడమే అన్ని రోగాలకు మూలకారణమని చెబుతారు వైద్యులు. వీటన్నిటికంటే ముఖ్యమైనదేమిటంటే – మనస్సు, ఇంద్రియాలు (జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలు), ఆత్మ ప్రసన్నంగా (ఆనందంగా) ఉండాలి. బ్రహ్మానందంలో ఉండాలి. ఇవన్నీ ఇలా సమపాళ్ళలో ఉన్నప్పుడే ఒక వ్యక్తి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడని నిర్ధారించవచ్చు. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పబడిన ఈ ఆరోగ్య లక్షణాల నిర్వచనాన్ని 'ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ' కూడా ఆమోదించింది.

ప్రపంచంలోని అన్ని రసాయనిక కర్మాగారాలూ, వ్యాధులను ఉపశమన పరిచే మందుల కర్మాగారాలన్నీ ఏకమైనా కూడా కేవలం ఒక్క మానవ శరీరమనే కర్మాగారంలో తయారయ్యే రసాయనాలు, రోగనిరోధక వ్యవస్థావిధానంతో సరితూగవు. శరీరంలోని కొన్ని కోట్ల, కోట్ల కణ సముదాయంలో జరిగే జీవక్రియా విధానం ఎలా జరుగుతుందో మానవ మేధకు అంతు పట్టదు. వైజ్ఞానిక పరిధికి అంతుపట్టని సృష్టి వైచిత్ర్యమిది. ఇంత అద్భుతమైన శారీరక నిర్మాణాన్ని గుర్తించక, తన ఉరుకుల, పరుగుల జీవితంతో ఈ వ్యవస్థల పనితీరును పట్టించుకోక, లోపాలను తెచ్చుకుని అవస్థల పాలవుతున్నాడు మనిషి. వివిధ శారీరక వ్యవస్థల పనితీరును గుర్తించక, వాటికి సహకరించకుండా ఉంటూ అనారోగ్యాల బారిన పడిన తరువాతనే వైద్యుల వద్దకు పరుగులు పెడుతున్నాడు.

ఉదాహరణకు: గుండె సమస్య, కిడ్నీ సమస్య, లివర్ క్యాన్సర్, కంటిజబ్బు – ఇలాంటి జబ్బుల బారిన పడిన తరువాతనే ఆయా శారీరక అవయవాల 'ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్' లాంటి చికిత్సల కోసం పరుగులెత్తి లక్షల రూపాయలు వెచ్చిస్తున్నారు. తమ శరీరంలోనే ఉన్న శారీరక వ్యవస్థల రోగ నిరోధకశక్తి విలువను తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. 'చికిత్సకన్నా

నివారణే మిన్న' అనే సూక్తిని పూర్తిగా మరచిపోయారు అందరూ. శారీరక వ్యాయామం లేక, ఆహార నియమాలు సక్రమంగా పాటించక, ప్రతికూలమైన ఆలోచనా సరళితో ఉంటూ అనారోగ్యాలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు మనుష్యులు.

పూర్వకాలంతో పోలిస్తే నేటి వైద్యవిధానం శాస్త్రీయపరంగా పురోగతిని సాధించి గణనీయమైన మార్పులు సంతరించుకుంది. పూర్వ వైద్య విధానంలో చేయి పట్టుకుని నాడీచలనాన్ని పరీక్షించి, రోగి తెలియపరచకున్నా వారికి శరీరంలో కలిగిన అసమతుల్యాలను గమనించి వైద్యులు ఔషధం ఇవ్వడం జరిగేది. తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ ఫలితాన్ని పొందేవాడు రోగి. నేడు ప్రతీ అవయవాన్నీ ప్రత్యేకంగా చికిత్స చేయడానికి నిపుణులైన వైద్యులు (స్పెషలిస్ట్స్) ఉన్నారు. 'వైద్యో నారాయణో హరి:' అంటారు. వైద్యుడే నారాయణుడితో సమానం. వారి సేవలకు విలువ కట్టలేము. కానీ, వచ్చిన చిక్కల్లా ఎక్కడంటే – రోగిని ఆపాద మస్తకం పరీక్షించి, శరీరంలో కలిగిన లోపాలనన్నిటినీ గమనించి, వాటిని సవరించి ఆరోగ్యవంతులను చేసే ఒక 'సమగ్రమైన ఔషధం (wholistic medicine) ఇచ్చే వైద్యులు నేడు కరువయ్యారు. కంటిని చూసేవారు చెవిని చూడరు. చెవిని చూసేవారు కడుపును పరీక్షించరు. గుండెను చూసేవారు తలను చూడరు. ఇలా వైద్య విధానంలో సమగ్ర దృష్టి (Integrated View) లేకపోవడంతో రోగి వ్యయ, ప్రయాసలకు గురి అవుతున్నాడు. ఒక మొక్కకు ఏదైనా తెగులు వస్తే దాని మూలమైన వేరుకు మాత్రమే మందు వేస్తాంగానీ కాండానికిగానీ, కొమ్మలకుగానీ, ఫలానికిగానీ మందు వేయంకదా! నేటి వైద్య విధానాలలో ఎన్నో రకాల 'పతీ'లను (అలోపతీ, హోమియోపతి, నేచరోపతి వగైరాలు) మనం చూస్తున్నాంగానీ నిజంగా చెప్పాలంటే రోగికి కావలసింది ఏమిటి? 'సింపతీయే (సానుభూతి)' కదా!

ప్రతీ మనిషికి రోజూ 60,000 ఆలోచనలు వస్తాయని పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. ఆలోచన గత అనుభవాలగురించిగానీ, భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన ప్రణాళికలకుగానీ, ఆందోళనలకుగానీ సంబంధించి ఉంటుంది. వర్తమానంలో ఆలోచన ఉండదు. మానసిక ఆందోళనలు శారీరక పరమైన అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయి. కొన్ని

సందర్భాలలో శారీరకపరమైన అనారోగ్యం మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలకు గురిచేస్తుంది. మనకు కష్టాలు, బాధలు దేవుడే కలిగించాడని నిందిస్తుంటాం. కానీ దేవుడు మనకు రోగాలను, బాధలను ఇవ్వలేదు. మనకై మనమే అన్ని బాధలను కొని తెచ్చుకుంటున్నాము. ఈ లోపాలనన్నిటినీ సరిచేసుకునే 'స్విచ్' మీ చేతుల్లోనే ఉంది. లోపాలను సవరించుకోవడానికి మొట్టమొదట కావలసినది దృఢ సంకల్పం. క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవన విధానం, మానసిక సంతులనం కూడా ఎంతైనా అవసరం. శారీరక మలినాలను తొలగించుకుని, మానసిక పరిశుద్ధతను తెచ్చుకుని కల్మషాలు, దోషాలేవీ లేకుండా (Zero impurities) చేసుకుని, ప్రేమ, కరుణ, జాలి, సేవాభావంలాంటి ఉన్నతమైన గుణాలను పెంపొందించుకుని దైవత్వానికి దగ్గరయ్యే విధానాలన్నీ అనుసరిస్తే శరీరమూ, మనసు కుదుటబడుతుంది. ఈ విధానాలన్నీ రాబోయే అధ్యాయాలలో విపులంగా వివరించబడ్డాయి. వాటిని ఆచరణలో పెట్టి శారీరక ఆరోగ్యాన్నీ, మానసిక ఆరోగ్యాన్నీ తెచ్చుకుని ఆధ్యాత్మిక పరిణతి కూడ సాధించవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

ఆలోచనల ప్రవాహమే మనస్సు - కానీ నీవు ఆలోచన కాదు
ఆలోచనల మధ్య ఉన్న శూన్యమే నీవు

2. ఆరోగ్యం - ఆలోచనలు

అసలైన ఆరోగ్యానికి ప్రేమ, క్షమ పునాదిలాంటివి. అనారోగ్యానికి మూలం మనస్సే. ప్రతీ ఆలోచన మన భవిష్యత్తుకి పునాది. ఈ క్షణం నీకు దైవం ఇచ్చిన ప్రసాదం. ఆలోచన మారితే ఆరోగ్యం మారుతుంది. క్షమిస్తే క్షేమం చేకూరుతుంది. ద్వేషం నశిస్తే దశ తిరుగుతుంది. ప్రేమ ఇస్తే పవిత్రత పెరుగుతుంది.

ఎన్నో మొండి జబ్బులకు మనసులో ఉత్పన్నమయ్యే ద్వేషం, ఈర్ష, అసూయలాంటి ప్రతికూలమైన భావాలే మూల కారణం. అనవసరపు ఆలోచనలు, అనుమానాలు కూడా జబ్బులకు దారి తీస్తాయి. ఆవేశం, ద్వేషం శరీరంలో ఎన్నో విద్యుత్ రసాయనిక మార్పులను తీసుకు వస్తాయి. శారీరక వ్యవస్థలలో అసమానతలను తీసుకువచ్చి అనారోగ్యానికి అంకురార్పణ చేస్తాయి. ఆలోచనల ప్రవాహమే మనస్సు. ఈ క్షణంలో పరిపూర్ణంగా ఉండలేకపోవడానికి అడ్డుకట్ట ఆలోచనలే. ఆలోచనలలో క్రమశిక్షణ లేకపోతే అవి పరిపరి విధాలుగా నీతో ఆడుకుంటాయి. ఆలోచనలు విష బీజాలవంటివి. కలుపు మొక్కలలాంటివి. ఒక బీజానికి ఉన్న వృద్ధి ఏ విధంగా ఉంటుందో అదే విధంగా విషపూరితం అయిన ఆలోచనకూడా అలాగే వృద్ధి చెందుతుంది. వాటి మొదళ్ళను పెకిలిస్తేనే విముక్తి కలుగుతుంది. ఆలోచనల తీవ్రత, విస్తారశక్తి అపారమైనవి. రకరకాల ఆలోచనలు రకరకాల రసాయన, విద్యుత్ తరంగాలను విడుదల చేసి భావాలుగా ఉత్పన్నమవుతాయి. సమతుల్యమైన రసాయనాల విడుదల వలన ప్రేమ, కరుణ, జాలి లాంటి భావాలు ఉత్పన్నమయితే అసంతులిత రసాయనాల విడుదల వలన కోపం, ఈర్ష, ద్వేషం లాంటి భావాలు కలుగుతాయి. శరీరంలో రకరకాల రుగ్మతలుగా మారుతాయి. ప్రాణశక్తి శారీరక భాగాలలో నిరోధింపబడుతుంది. ప్రతికూల భావాలు (నెగెటివ్ ఆలోచనలు) చైతన్య ప్రవాహానికి అడ్డు తగులుతాయి. కొన్ని శారీరక ప్రదేశాలలో విద్యుత్, రసాయనిక చర్యలు ఎక్కువై, మరికొన్ని చోట్ల తక్కువై రకరకాల మార్పులు కలిగించడానికి కారణం చైతన్య ప్రవాహంలో అవరోధం ఏర్పడడమే.

దైవం అనుకోండి... ప్రకృతి అనుకోండి... ఈ విశాలమైన విశ్వంలో ఉన్నదంతా సరిగ్గానే ఉంది. ఆ విశ్వచైతన్యం, నిర్దేశించిన సూత్రాలననుసరించే

ఉన్నదని నా ప్రగాఢమైన విశ్వాసం. గతంలో జరిగినదంతా ఆ చైతన్యాన్ని అనుసరించే ఉన్నది. ప్రకృతిలో జరుగుతున్న ప్రతీ కూర్పు, చేర్పు, మార్పు ఆ చైతన్యాన్ని అనుసరించి ఉన్నవే. చేతనలో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే మనం ఆ చైతన్యంలో అంశంగా వ్యవహరిస్తాం. అచేతనస్థితిలో ఉన్నప్పుడు ఆ చైతన్యానికి సంబంధించి ఉన్న శక్తి, చైతన్యం, జ్ఞానం, ప్రజ్ఞ మనకు దూరంగా ఉంటాయి. విశ్వం ఇదే సూత్రంతో నిరంతరంగా కొనసాగుతున్నది, కదులుతున్నది. మనలో జరిగే ప్రతీ మార్పూ ఈ సిద్ధాంతాన్ని అనుసరించే ఉన్నది. బహుశ: దైవత్వం అంటే ఈ మూల సూత్రమేనేమో....శివుడు అంటే చైతన్యమే. శవం అంటే అచేతనమే.

యోగాసనాలు, ముద్రలు, ప్రాణాయామాలు, ధ్యానం మనలోని ఆ అచేతనను తగ్గించుకోవడానికే. ఇవన్నీ మనలో చైతన్యాన్ని నింపుకోవడానికి ఉద్దేశింపబడిన సాధనా పద్ధతులే. చైతన్యం సంపూర్ణంగా ఉంటేనే ఆరోగ్యం, సౌభాగ్యం ఉంటాయి. శరీరంలో ఏ భాగానికి ఏ జబ్బు చేసినా ఆ భాగంలో ప్రాణశక్తి, చైతన్యం తగ్గుతాయి. బహుశ: నొప్పి అనే ప్రక్రియ కూడ ఆ ఫలానా భాగానికి చైతన్యాన్ని పెంచే క్రమం అయ్యుండొచ్చు. చూడండి .... కడుపునొప్పి వచ్చినప్పుడే మనకు కడుపు ఒకటి ఉందని తెలుస్తుంది. ప్రకృతో లేక దైవమో ఇలాంటి 'సిస్టమ్'ని మనలో నింపింది. ఆధ్యాత్మికత అంటే సంపూర్ణ చైతన్య స్వరూపులవడమే. ఈ విశ్వం నిరంతరంగా సాగే ప్రక్రియ. ఈ ప్రక్రియలో ఒకటి చైతన్యమయితే, రెండవది శక్తి. ఈ రెండింటి నామకరణమే శివ మరియు పార్వతి. వీటి ఐక్యతే 'సత్ చిత్ ఆనందం'. ఈ క్షణమే సత్యం. పరిపూర్ణంగా ఈ క్షణంతో ఐక్యమవడమే ఆనందం. పరిపూర్ణమైన చైతన్యంతో ఉంటే వర్తమానమైన ఈ క్షణంతో ఉంటావు. అత్యంత జాగరూకతతో ఉంటే వర్తమానమైన ఈ క్షణంలో ఉండవచ్చు.

నిన్ను నీవు ప్రేమించుకుంటేనే ఇతరులను ప్రేమించగలవు. నిన్ను నీవు క్షమించుకుంటే ఇతరులను కూడా క్షమించగలవు. ఇదే ఆరోగ్యానికి అసలయిన గుళిక.

3. విశ్వ చైతన్యమే అన్నిటికీ మూలం

మానవ శారీరక నిర్మాణం ఇలా ఉంటుంది.

శరీరంలో అతి సూక్ష్మరూపం 'కణం (సెల్)'. కొన్ని కణాల సమూహమే 'కణజాలం (టిష్యూ)'. కొన్ని కణజాలాల సమూహమే ఒక 'కండరం (మసిల్)'. కొన్ని కండరాల సమూహమే ఒక 'అవయవం (ఆర్గాన్)'. కొన్ని అవయవాల సమూహమే ఒక 'వ్యవస్థ (సిస్టమ్)'. కొన్ని వ్యవస్థల సమూహమే (జీర్ణ వ్యవస్థ, రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ, నాడీ వ్యవస్థ మొదలైనవి) ఈ భౌతిక దేహం.

ప్రతీ కణంలోనూ సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వం దాగి ఉంటుంది. ప్రతీ కణానికీ మనం మాట్లాడే ప్రతీ మాట, ప్రతీ ఆలోచన, ప్రతీ విషయం అందుతూ ఉంటుంది. స్పందన కూడా దానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది. ప్రతీ కణం చాలా శాస్త్రీయంగా స్పందిస్తుంది. ప్రతీ కణం చుట్టూ ఒక 'నెట్‌వర్క్' ఏర్పడి ఒకదానికొకటి సమాచారం అందించుకుంటూ ఉంటాయి. స్వీయ చికిత్సావిధానం జరుపుకుంటూ ఉంటాయి. ప్రతీ కణంతోనూ మనం సంభాషించవచ్చు. కణజాల విభజన, 'కణభాష' మన ఆలోచన తీరుమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. నెగెటివ్ ఆలోచనలవలన కణాలమధ్య శక్తి అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. అనేక రోగాలకు కారణమవుతాయి. చెడు ఆలోచనలు కణజాలం 'నెట్‌వర్క్'ను దెబ్బ తీస్తాయి. జాలి, క్షమ, కరుణ, ముదిత, దయ, ప్రేమ గుణాలన్నీ కణజాలాలలో మంచి మార్పులు తీసుకొస్తాయి.

'ఏ విత్తు నాటితే ఆ ఫలమే లభిస్తుంది'. ఆలోచన ద్వారా మానసిక లోకంలో మనం కర్మలు చేస్తున్నాము. ఆలోచనల వలన అలవాట్లు తయారవుతాయి. అలవాట్లే మనిషి వ్యక్తిత్వాన్నీ, చరిత్రనూ తెలుపుతాయి. మానవుడు ఒక ఆలోచన ద్వారానే సృష్టించబడ్డాడు. మనం ఏ విధంగా ఆలోచిస్తే ఆ విధంగానే తయారవుతాము. ఏది సాధించాలనుకున్నారో దానిగురించే ఆలోచించాలి. పాజిటివ్ ఆలోచనలవలన సంపాదించలేనిది ఏదీ లేదు. దీన్నే 'ఇచ్ఛాశక్తి' అనవచ్చు.

విశ్వ చైతన్యమే అన్నిటికీ మూలమనేది సత్యం. దాని శక్తి, జ్ఞానం, ఆనందం విశ్వంలో ప్రతీ అణువులో ప్రవహిస్తుంటుంది. అది ఒక అనంతమైన, అపారమైన సరస్సు. ఎప్పటికీ తరగనిది, ఆగనిది. నీవు ఎంత తోడుకోగలిగితే అంత దక్కుతుంది. ఏ క్షణంలోనైనా ఆ విశ్వచైతన్యానికీ నీకూ మధ్య అడ్డుగోడలేవీ లేవు – ఒక్క నీ అజాగరూకతతో తప్ప. ప్రకృతి నిర్దేశించిన మార్గాలలో తప్పులు జరగవు. మనిషిలో జరుగుతున్న వైపరిత్యాలకు, రోగాలకు కారణం జీవనవిధానమే. పక్కవాడికి మంచిగా కనిపించాలనీ, ఎక్కువగా కనిపించాలనీ, ఉన్నతంగా కనిపించాలనీ, గొప్పగా కనిపించాలనీ – ఇలా ప్రతీ విషయంలోనూ మనిషి ముసుగులు ధరిస్తున్నాడు. తన్ను తాను ద్వేషించుకుని, పక్కవాడితో ప్రేమగా నటిస్తూ, అటు సమాజాన్ని మోసం చేస్తూ, ఇటు తనను తాను మోసం చేసుకుంటూ విశ్వచైతన్యాన్ని అంటనంత దూరం ఎప్పుడో జరిగిపోయాడు మనిషి. పుట్టుకతో తనలో లేని 'మైండ్' కాలక్రమేణా ఏర్పడడంవలన దాని ప్రభావంతో విశ్వచైతన్యానికి దూరమైపోయాడు. ఒక్క మనిషి తప్ప ఈ విశ్వంలో అన్నీ సరిగ్గానే ఉన్నాయి.

సమాజం అంటే వ్యక్తుల సమూహం. ఏ ఒక్క వ్యక్తీకూడా సరిగ్గా లేనప్పుడు సమాజం ఎలా సరిగ్గా ఉంటుంది? ప్రకృతిలో ప్రతీ చెట్టు, గడ్డిపూవు, నది, పిట్ట, జంతువు, గాలి ఎలా ఉండాలో అలాగే ఉన్నాయి – వాటికి 'మైండ్' అనేది లేదు కాబట్టి. అందుకే ప్రకృతి అంతా సౌందర్యంగానే ఉన్నది, సహజంగానే ఉన్నది. కానీ, మనిషి ఎదుగుతున్నకొద్దీ సమాజపు కట్టుబాట్లకు, నమ్మకాలకు తలొగ్గి మైండ్‌ని ఏర్పరచుకుని నటనతో, ముసుగు ధారణతో జీవనయానం సాగిస్తూ విశ్వచైతన్యంతో సంపూర్ణ సంబంధం లేకుండా శక్తికీ, జ్ఞానానికీ దూరంగా జరిగాడు. జబ్బుకు దగ్గరయ్యాడు. శరీరం, మనస్సుల వియోగంలో ఉంటున్నాడు. ఆత్మ అంతు చిక్కదు. ప్రేమకు దూరమయ్యాడు. క్షమాగుణానికి దూరంగా జరిగాడు. దేనినీ క్షమించలేని విధంగా తయారయ్యాడు. నెగెటివ్ ఆలోచనలకు నిలయమయ్యాడు. అనారోగ్యానికి దగ్గరయ్యాడు.

అందరూ బాగా కనిపించాలనుకుంటున్నారు కానీ
బాగా ఉండాలని అనుకోవడం లేదు

4. మనసుతో మనుగడలో మెలకువ అవసరం

'మనసు' అంటే జ్ఞాపకాలు, నమ్మకాలు, ఊహలు, పథకాలు, ఆశలు, కోరికలు, అలవాట్లు. వీటన్నిటికీ మనసు ఒక గోడౌన్ లాంటిది. జ్ఞాపకాల రూపంలో మనస్సు ఎల్లప్పుడూ ప్రస్తుత క్షణానికి అడ్డు పడుతూ ఉంటుంది. గత స్మృతులే మానసికపరమైన అభిప్రాయాలుగా, నడవడికలుగా మారతాయి. ఒక విషయంపట్లగానీ, వ్యక్తిపట్లగానీ ఏర్పడిన అభిప్రాయాలే 'మనసు' కాబట్టి మనం ఎల్లప్పుడూ సానుకూలమైన అభిప్రాయాలతోనే ఉండడానికి సాధన చేయాలి. అందుకే, భౌతికంగా ఉనికి లేని 'మనసు' అనబడే మాయను మొదట అర్థం చేసుకోవాలి, తరువాత దాన్ని చెడు వర్తనలకు లోను కాకుండా సంస్కరించుకోవాలి, ఆ తరువాత దాన్ని అధిగమించాలి. ప్రతీ వ్యక్తియొక్క మనసు సానుకూల దృక్పథాలను అలవరుచుకుని స్వచ్ఛమైన, దైవికమైన మనస్సుగా మారాలి.

మనస్సు మన ఎదుగుదలకైనా, పతనానికైనా ఒక పరికరంలాంటిది కాబట్టి దాన్ని మనకు అనుగుణంగా ఎలా వాడుకోవాలి అనే విషయాన్ని మనం క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోవాలి. సాధారణంగా ఎక్కువ సందర్భాలలో మనం విచక్షణను కోల్పోయి మనస్సు ఎలా ఆడిస్తే అలా ఆడుతూ దానికి సేవకులుగా మసలుకుంటుంటాం. మనసు మనకు యజమాని అవుతుంది. ప్రతికూలమైన భావావేశాలు (ఎమోషన్స్) కలిగినప్పుడు, వాటితో కలసిపోకుండా విడిపడి వాటిని విశ్లేషించుకోవాలి. మన బుద్ధి కుశలత్వాన్ని సక్రమంగా వాడుకుని 'నెగెటివ్' భావాలనుంచి బయట పడాలి. మనస్సుని మనకు సానుకూలంగా వాడుకునే దక్షత మనలో వస్తే మనస్సుకి మనమే యజమానులం అవగలుగుతాం.

శరీరం, మనస్సులను పదార్థం, శక్తి అని మనం గుర్తించాలి. పుట్టుకతో మనకు మనసు ఉండదు. అణచివేయబడిన శారీరకపరమైన కోరికల వలన మనస్సు ఏర్పడుతుంది. శరీరానికి అవసరాలు, మనసుకు కోరికలు ఉంటాయి. శారీరక అవసరాలను సక్రమంగా సంతృప్తి పరచినప్పుడు మనస్సులో కోరికలు ఉత్పన్నం అవడానికి ఆస్కారం ఉండదు. మనలో కలిగే ఒత్తిడికి మూలకారణం మనస్సులో కలిగే కోరికలే. మన శరీరం చేతనాపరమైన భాగమైతే, మనస్సు అచేతనాపరమైన భాగం.

మనస్సు అతి చంచలమైనది. ఆలోచనల పరంపరే మనస్సు. ఆలోచనలు సానుకూలమైనవైనా, ప్రతికూలమైనవైనా మన ప్రమేయం లేకుండా నిరంతరం సాగుతూనే ఉంటాయి. మనస్సుకు ఎప్పుడూ 'రెస్ట్' ఉండదు. ఎల్లప్పుడూ ఏదో ఒక సమాచారాన్ని నింపుకుంటూనే ఉంటుంది మనస్సు. దానికి విశ్రాంతి, రిలాక్షేషన్ ఇవ్వనంతవరకూ మనకు శాంతి, నెమ్మది చేకూరదు. ఒక్క ధ్యాన ప్రక్రియే మనస్సుకు ప్రశాంతతను చేకూరుస్తుంది. ధ్యానం వల్లనే మనస్సులో మిగిలిపోయిన తీరని కోరికలన్నీ కడిగివేయబడి, మానసిక శుద్ధి జరుగుతుంది.

మన శరీరంలో ఒక చేయి కదపాలన్నా, కాలు కదపాలన్నా మొదట దానికోసం మనం సంకల్పం చేసుకోవాలి. అలా కాకుండా మన ప్రమేయం లేకుంధా అవి కదులుతూంటే అది అనారోగ్య లక్షణమన్నట్లే కదా! అలాగే, మనస్సు కూడా మన ఇష్టాన్నిబట్టి కాకుండా, దానంతట అదే నిరంతరం ఆలోచిస్తూ ఉంటే అదికూడా ఒక అనారోగ్య లక్షణమేనని మనం తెలుసుకోవాలి. మనస్సుని నియంత్రించి, అనవసరమైన ఆలోచనలను రాకుండా క్రమశిక్షణలో ఉంచగలిగితే మన శక్తి ఖర్చు కాకుండా నిలువలో ఉంటుంది. మనశ్శక్తిని అనవసరంగా ఖర్చు చేయకుండా ఇలా భద్రపరచుకున్నప్పుడు మన ఆలోచనలలో శక్తి పెరిగి, మనం అనుకున్న రీతిలోనే అవి జరగడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఒత్తిడితో కూడిన ఆలోచనలు మానసిక లోకంలో అశాంతిని, కలతను కలిగిస్తాయి. ఆలోచనలు ఎడతెరపి లేకుండా సాగుతున్నప్పుడు మనలోని శక్తి, సృజనాత్మకత క్షీణిస్తుంది. ఆలోచనలు నిరంతరం సాగకుండా ఒక ఆలోచనకూ, మరొక ఆలోచనకు మధ్య వ్యవధి ఉండాలి. క్రమక్రమంగా ఈ వ్యవధిని పెరిగినప్పుడే మనలో ఉత్పన్నమయ్యే ఆలోచనలు సక్రమమైనవీ, ఉన్నతమైనవిగా ఉంటాయి. ఆలోచనల ప్రవాహానికి అడ్డుకట్ట వేయగలిగినప్పుడే మనలో శాంతి నెలకొంటుంది. దీనికి ధ్యానమే ఉత్తమమైన, అనుసరణీయమైన పద్ధతి.

ధ్యానం మనస్సుని శుద్ధిచేసి ఆలోచనలను సానుకూలంగా సాగేటట్లు చేస్తుంది. మన జీవనసరళి ఆలోచనల సరళిపైననే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆలోచనలతో మనం ఎల్లప్పుడూ విడిపడి ఉండాలి. ఆలోచన వేరు, నీవు వేరు. ఆలోచనలతో కలసిపోయినప్పుడు ఒత్తిడి, దు:ఖం కలుగుతాయి. ధ్యానంతో మనసుని శుద్ధి చేసుకుని, ఆలోచనలతో ముడిపడకుండా, విడిపడి ఉంటే ఒత్తిడి, దు:ఖంనుండి విముక్తులమవుతాం. మనోశుద్ధి

జరిగినప్పుడు మనం ఏది చూడాలనుకున్నామో అదే చూడగలుగుతాం, ఏది వినాలనుకున్నామో అదే వినగలుగుతాం, ఏది అర్థం చేసుకోవాలనుకున్నామో అదే అర్థం చేసుకుంటాం, ఏది అనుభవంలోకి రావాలనుకుంటామో దాన్నే అనుభవిస్తాం. అంటే, మనం చేసే ఆలోచనలలో స్వచ్ఛత వస్తుందన్నమాట!

ఆలోచనలు మన జీవన గమనానికి దిశానిర్దేశాలు. మంచి ఆలోచనలు మంచి ఫలితాలనిస్తాయి. చెడు ఆలోచనలు చెడు ఫలితాలనే ఇస్తాయి. ఇదే ప్రకృతి ధర్మం. అందుకే ఆలోచనలనెప్పుడూ పవిత్రంగా ఉంచాలి. మనసులో ఇదివరకే వచ్చిన చెడు ఆలోచనా పరంపరను కడిగేసి, మంచి ఆలోచనలతో నింపుకుంటూ ఉండాలి. ఇలా చెడు ఆలోచనలను తీసివేసి, మంచి ఆలోచనలతో భర్తీ చేయడమనేది నిరంతరంగా సాగుతూ ఉండాలి. ఆలోచనలతో కలసిపోకుండా, వాటితో విడిపడి వాటిని గమనిస్తే ఒత్తిడి, దు:ఖాలనుండి విముక్తి లభిస్తుంది. ధ్యానంతో 'ఈ శరీరం నేను కాదు, ఈ మనస్సు కూడా నేను కాదు. నేను కేవలం వీటిని గమనించే సాక్షిని, ద్రష్టను మాత్రమే' అనే విషయాన్ని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవాలి.

ఆలోచన అంటేనే అది గతానికిగానీ, భవిష్యత్తుకిగానీ సంబంధించినదై ఉంటుంది. ఈ క్షణంలో (వర్తమానంలో) ఆలోచన ఉందదు. వర్తమానంలో కేవలం పనిమాత్రమే ఉంటుంది. గతంగురించి ఆలోచించకుండా, భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన పడకుండా, వర్తమానాన్ని (ఈక్షణాన్ని) దేవుడిచ్చిన బహుమతిగా, వరంగా భావించి ఆనందంగా జీవించాలి. ప్రతీ క్షణాన్నీ ఇలాగే ఆనందంగా గడుపుతూ సచ్చిదానందంలో ఉండాలి.

ఆనందంతో జీవించే మనుషులు ఆనందకరమైన పరిస్థితులనే ఎదుర్గొంటారు. ఎల్లప్పుడూ విచారంతో, దిగులుతో ఉండేవారు అలాంటి విచారకరమైన పరిస్థితులనే ఎదుర్కొంటారు. మనిషి దృక్పథాన్నిబట్టే ఆనందంగానీ, దు:ఖంగానీ కలుగుతూ ఉంటాయి. మంచిని ఉహించుకుంటే మంచి జరుగుతుంది. చెడును ఊహించుకుంటే

చెడే జరుగుతుంది. మంచి ఆలోచనలను మనస్సులో ప్రతిష్ఠించుకుంటే అవి మెదడు పనితీరులో మార్పులు తీసుకు వచ్చి మనల్ని ప్రభావితం చేస్తూ ఉంటాయి. నిజమైన ఆనందం, ప్రశాంతత బయట ఎక్కడో లేదు. అది మన అంతరంగంలోనే ఉంది. అది పొందడానికి మన ఆలోచనల్ని ఎప్పటికప్పుడు నియంత్రిస్తూ ఉండాలి.

ప్రతీ పనీ ఒక ఆలోచననుంచే మొదలవుతుంది. ఆలోచనలు మనల్ని అందలానికైనా ఎక్కించగలవు లేదా అథ:పాతాళానికైనా తోసివేయగలవు. మొదట మనస్సులో సంకల్పం తెచ్చుకున్న తరువాతనే ఆ సంకల్పాన్ని ఆచరణలో పెట్టడం జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు ఒక చిత్రకారుడు ఒక కళాఖండాన్ని ఆవిష్కరించాలంటే, తాను వేయబోయే చిత్రానికి మొదట మనోఫలకంలో రూపకల్పన చేసుకోవాలి. ఆ తరువాతనే దాన్ని ఒక ఆకర్షణీయమైన చిత్రంగా భౌతికంగా ఆవిష్కరిస్తాడు. నిజంగా చెప్పాలంటే, ఈ సృష్టి అనేదే ఒక ఆలోచన. ఆలోచనల తీరుపైనే జీవితంలో సంతోషం, విజయం ఆధారపడి ఉంటాయి. అందుకే ఆలోచనలను ఎంచుకునే హక్కు ప్రతీ ఒక్కరికీ ఉంది. మన గమ్యం ఆలోచనలనుబట్టే ఉంటుంది. ఒత్తిడితో కూడుకున్న ఆలోచనా సరళిలో మనస్సు ఒకే విధంగా ఆలోచించడానికి అలవాటు పడి అజాగరూకతతో ఉంటుంది. అప్పుడు తప్పటడుగు వేయడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. మంచి ఆలోచనలు మంచి గమ్యాన్ని నిర్దేశిస్తాయి. అందుకే ఆలోచనల విషయంలో జాగరూతకతతో ఉంటూ, నెగెటివ్ ఆలోచనా ధోరణిని విడనాడి, సానుకూల ఆలోచనలను, సంకల్పాలను చేసుకుని ముందుకు కదులుతుండాలి. అనారోగ్యాన్నీ, దు:ఖాన్నీ భూస్థాపితం చేయాలి.

మనస్సు నీకు అధిపతి అయితే వినాశకారి
'అది' నీకు సేవకుడైతే సహాయకారి

5. నీ ఆలోచనను నీవు ఎంచుకో....

'నేను' అంటే ఏమిటి? ఈ 'నేను'లో ఒక శరీరం ఉంది, మనస్సు ఉంది, ఆత్మ ఉంది. శరీరం తయారవడానికి ఉపయోగపడే ఆహారం ఉంది. మనం ఆరోగ్యవంతులంగా ఉండాలంటే మంచి ఆహారం, మంచి ఆలోచనలు, మంచి భావాలు, ప్రాణశక్తి, పరిశుద్ధ ఆత్మ – ఇవన్నీ కావాలి. శారీరక మాలిన్యాలను తొలగించుకోవడానికి షట్కర్మ క్రియలు చేసుకోవడం అవసరం. శారీరక ఆరోగ్యానికి ఆహారం, వ్యాయామం తోడ్పడతాయి. మంచి ఆలోచనలు మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుతాయి. ప్రాణాయామాలు ప్రాణశక్తిని పెంచుకోవడానికి ఉపకరిస్తాయి. ధ్యానం, జపం, పూజ మనస్సును, ఆత్మను పరిశుద్ధం చేసుకోవడానికి ఉపకరిస్తాయి. అయితే– జర, వ్యాధి, మృత్యువులను ఎవరూ తప్పించుకోలేరు. 'పూర్వ జన్మ కృతం పాపం వ్యాధి రూపేణ పీడ్యతే' అని వివరించారు ద్రష్టలు.

ప్రకృతి ఎప్పుడూ ఒక శూన్యప్రదేశాన్ని సహించదు. మనసు ఖాళీగా ఉంటే ఏదో ఒక ఆలోచన దూరిపోతుంది. కాబట్టి, చేతనంగా ఉంటూ మంచిమంచి ఆలోచనలు ముద్రించుకోవడం ఎంతైనా మంచిది. క్రిందిటి క్షణంలో ఉన్న ఆలోచనను అలాగే కొనసాగించాలా లేదా అనేది నీ స్వేచ్ఛ.

ఈ క్షణంలో నీకు రెండు ఐచ్ఛికాలు ఉన్నాయి. అవి:

(1) క్రితం క్షణంలో ఉన్న ఆలోచన ఎంత హీనమైనదైనా దాన్నే మరుసటి క్షణంలో కొనసాగించిడం.

లేదా

(2) నీకు కావలసిన మంచి ఆలోచనను మనసులో నాటుకోవడం.

క్రితం క్షణంలో ఉన్న భయపడే ఆలోచనలు, ద్వేషపూరిత భావాలను అలాగే కొనసాగిస్తూ నిన్ను నీవే శిక్షించుకుంటావా? లేక ఆరోగ్యవంతమైన, జీవపూరితమైన

ఆలోచనలను నీలో తీసుకు రాదలచావా? నీ అనుమతి లేకుండా నిన్ను ఎవ్వరూ ఏమీ చేయలేరు. నీవు క్రితం క్షణంలోని ఆలోచనలను స్వీకరిస్తే నీవు మనసుకు లోబడినట్లే – క్రితం క్షణపు ఆలోచన నిన్ను తన అధీనంలోకి తీసుకోగలదుగదా! నీలోని బలహీనతకి లొంగిపోతే, లేక గత క్షణంలో ఉన్న అచేతన భావజాలానికి లొంగిపోతే (అన్‌కాన్షియస్ ట్రెండ్‌కి) నీకు విముక్తి ఎలా వస్తుంది? పాత (గత క్షణంలోని) ఆలోచనలకు కళ్ళెం వేయకపోతే అవే కొనసాగుతూ ఉంటాయి. అచేతన ధోరణి ఉంటే గతం తాలూకు ఆలోచనలే కొనసాగుతూ ఉంటాయి. అవి నిన్ను నిర్వీర్యుణ్ణిగా మార్చివేయడం ఖాయం. నీవు ఎడారిలో తప్పిపోవడం ఖాయం. సముద్రంలో చుక్కాని లేని నావలాగా అవుతుంది నీ బ్రతుకు.

వృత్తిపరమైన మానవ సంబంధాలన్నీ ఆత్మ కోరుకున్నవే. అవి మనం కోరుకున్నవే అని మనం గుర్తించకపోవడంవల్ల ఒక్కొక్క సందర్భంలో ఆ బంధాలన్నీ అధ్వాన్నస్థితికి చేరుకుంటాయి. గతంలో గతించినవన్నీ మన మంచికే జరిగాయి అనే భావనతో ఉండాలి. అవి మన ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు, ఆత్మజ్ఞానాభివృద్ధి పథంలో తోడ్పడడానికే జరిగాయని భావించాలి. వాటిగురించి నీవు ఈ క్షణంలో చింతించవలసిన అవసరం అస్సలు లేదు. వర్తమానంలో నిన్ను వరిస్తున్న క్షణం నీకొక వరం. ఈ క్షణంలో నీవు ఏ ఆలోచన తీసుకురాదలచావో అదే నీవు చేసుకునే ఒక అద్భుతం.

బాహ్యంగా వెలువడే ఆలోచనలు మనస్సు పొరలనుంచి దొర్లేవే కాబట్టి ధ్యానంలో మంచి ఆలోచనలను సృష్టించుకోవొచ్చు. అయితే, చెడు ఆలోచనల ఉత్పత్తి ప్రవాహానికి ఆనకట్ట వేయడానికి దైవచింతన, జపం, నామస్మరణ, పూజ, ఆధ్యాత్మిక గ్రంథపఠనలను కూడ విస్మరించవద్దు. అన్నిటికీ మూలమైన 'నేను' అనే అహంకారాన్ని, అవిద్యనీ, కోరికలనీ తీసేసేవే ఇవన్నీ. . 'నేను' అనేది పోను అంటే దైవం 'రాను' అంటుంది. ఏ కోరికనైనా తీర్చుకోవడానికి చేసే దైవచింతన పూజ కాజాలదు. నీకున్న దానితో సంతృప్తి చెందుతూ, దైవానికి కృతజ్ఞతలు (Gratitude) తెలుపుకోవడమే పూజ– ఇంకా కావాలనుకున్నదాని గురించి కాదు– దైవంతో బేరసారాలు చేయవద్దు. శారీరక ఆరోగ్యానికీ, మానసిక ప్రశాంతతకు, భావనాత్మక సమతుల్యతకు ఆధ్యాత్మిక పరిపక్వత తప్పని సరి అని అందరూ తెలుసుకోవాలి.

6. చెడు వినవద్దు, చెడు చూడవద్దు, చెడు మాట్లాడవద్దు

ఆలోచనలు మనపై ఏమీ ప్రభావం చూపవని సాధారణంగా మనం అనుకుంటుంటాం. ఎవరు ఏది చెప్పినా ఆ సమాచారాన్ని మన జ్ఞానేంద్రియమైన చెవితో వినేస్తాము. అనవసరమైన పిచ్చాపాటి కబుర్లతో కాలక్షేపం చేస్తూ వాటి ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో తెలుసుకోము. చెడు వినడానికీ, మాట్లాడడానికీ ఏ మాత్రం వెనుకాడము. వాటి పర్యవసానాలు చాలా తీవ్రంగా ఉంటాయనే విషయం తెలియకపోవడం వల్లనే ఇలా చేస్తూ ఉంటాము.

ఆలోచన మనసులో పుడుతుంది. ప్రతీ ఆలోచన ఒక కోరికే. ఆలోచనలు అసంఖ్యాకంగా వస్తూ ఆనందానికి అవరోధాలు అవుతాయి. ఆలోచన ఒక విత్తనంలాంటిది. ధ్యానం, యోగసాధన మనస్సుని శుద్ధి చేసి ప్రశాంతంగా ఉంచుతాయి. దేనితో ముడిపడి ఉండకుండా పనిని నిర్వర్తించేట్టు చేస్తాయి.

సాధారణంగా మనసు ప్రణాళికను తయారు చేస్తుంది. శరీరం దానిప్రకారం పని చేస్తూ ఉంటుంది. బుద్ధినుంచి ఆలోచనలు రాకపోతే అలాంటి ఆలోచనలు క్షేమం కలిగించవు. ఆలోచనలలో సంపూర్ణత, సమగ్రత, సృజనాత్మకత, సాత్వికత ఉండి తీరాలి. మనలో సంపూర్ణ జ్ఞానం ఉంటే చెడు, నేరాలు, యుద్ధాలు ఉండకూడదు కదా! మరి అలా జరగడం లేదే? శుద్ధమైన మనసులోనుంచే కదా మంచి ఆలోచనలు ఉత్పన్నమయేవి? మరి మన ప్రతీ ఆలోచన యుక్తివంతంగా, శక్తివంతంగా, తృప్తినిచ్చేట్టుగా ఎందుకు లేదు?

మనసు మన ఎదుగుదలకూ, వినాశనానికి కూడా కారకమవుతుంది. తేనెటీగలాగా మనకు వచ్చే ఏ ఆలోచన కూడా స్థిమితంగా ఉండడం లేదు. భ్రమరంలాగానే మన ఆలోచనలు కూడా భ్రమిస్తూ ఉంటాయి. మనస్సు అతి చంచలమైనది. అందులో అసంఖ్యాకమైన ఆలోచనలు ఉత్పన్నమవుతుంటాయి. శరీరానికి విశ్రాంతినిస్తున్నారు కానీ మనసుకు ఎప్పుడైనా విశ్రాంతినిస్తున్నారా? మనస్సుకు విశ్రాంతినివ్వకపోవడం వల్లనే మన శరీరంలోని నాడీవ్యవస్థ అస్తవ్యస్తంగా తయారయ్యింది.

శరీరం – ఆరోగ్యంగా ఉండాలి.
మనసు – జ్ఞానంతో నిండి ఉండాలి.
బుద్ధి – కుశలతతో ఉండాలి.
చిత్తంలో – ఏకాగ్రత ఉండాలి.

మనస్సుకు విశ్రాంతినివ్వనంతవరకు సంపూర్ణమైన శక్తిని పుంజుకోలేము. మనకు కలిగే సమస్యలకు మూలకారణం ఉద్రేకం, వేదనలే. నిశ్చలమైన కొలనులో రాయి వేస్తే ఆ ప్రశాంతత చెదరిపోయినట్లు ఒక్క చెడు ఆలోచన చాలు మనలోని ప్రశాంతత కోల్పోవడానికీ, శరీరంలో అనారోగ్యం తిష్ట వేయడానికీ. మనసులోని దురాశను, అవిద్యను, ఉద్రేకాన్నీ, వేదనను ధ్యానం ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు నిర్మూలిస్తూ ఉండాలి. మానసిక కాలుష్యం తగ్గితే వ్యక్తిత్వ వికాసం జరుగుతుంది.

ఒక్క చెడు ఆలోచన హృదయ స్పందనను ఎక్కువ చేస్తుంది. నిముషానికి 72 సార్లు కొట్టుకునే గుండె చెడు ఆలోచన వల్ల నిముషానికి 90 సార్లు కొట్టుకుంటుంది. అంతర్గతంగా శరీరంలో ఎన్నో మార్పులను, జీవక్రియలో మార్పులను తీసుకు వస్తుంది. మానసికపరమైన ఆలోచనలు శారీరకమైన మార్పులను తీసుకు వస్తాయి. ప్రతీ సమస్య కూడా మనస్సువల్లనే కలుగుతుంది.

సానుకూల ఆలోచనలు జీవరసాయన క్రియను అభివృద్ధి పరుస్తాయి. మంచి ఆలోచనలతో శరీరంలోని రక్తం, లాక్టేట్‌లు పలుచబడతాయి. జీవక్రియ సక్రమంగా జరగడానికి మంచి ఆలోచనలు బాగా సహకరిస్తుంటాయి. సానుకూలమైన ఆలోచనలు 'అడ్రినో–కార్టికల్ యాక్టివిటీ'ని నియంత్రిస్తాయి. మెదడు తరంగాల ప్రసరణ తీరులో మార్పులను తీసుకు వస్తాయి. మన ఆలోచనా సరళినిబట్టి ఆయా సందర్భాలలో మెదడు ఆల్ఫా, బీటా, తీటా, డెల్టా తరంగాలను వెలువరిస్తూ ఉంటుంది. ఈ తరంగాల ఫ్రీక్వెన్సీ ఈ క్రింది విధంగా ఉంటుంది.

ఆల్ఫా	:	సెకనుకి 7 నుండి 14 సైకిల్స్
బీటా	:	సెకనుకి 14 నుండి 21 సైకిల్స్
తీటా	:	సెకనుకి 4 నుండి 7 సైకిల్స్
డెల్టా	:	సెకనుకి 0.5 నుండి 4 సైకిల్స్

మెదడుయొక్క తరంగ దైర్ఘ్యాలు (ఫ్రీక్వెన్సీ) ఎంత తక్కువగా ఉంటే మనం అంత ప్రశాంతతో ఉంటాం. బీటానుంచి ఆల్ఫా, తీటా స్థితులలోకి చేరుతుంటే మానసిక ప్రశాంతత పెరుగుతుంది. మంచి ఆలోచనలు, మంచి దృక్పథంవల్ల ప్రశాంతత చేకూరి మెదడు ఆల్ఫా స్థాయికి చేరుకుంటుంది. సంపూర్ణమైన మానసిక సంతులనం కలిగిన వారే డెల్టా స్థాయికి చేరుకోగలుగుతారు. మనసు ప్రశాంత స్థితిలో ఉన్నప్పుడే మెదడుయొక్క 'ప్రీ- ఫ్రంటల్ కార్టెక్స్' పని చేస్తుంది. మనసులో ఆందోళన, ఒత్తిడి ఉన్నప్పుడే ఏ అనారోగ్యమైనా రావడానికి అవకాశం ఉంటుంది. మంచి ఆలోచనలే వాటికి మందు.

మంచి ఆలోచనలు గుండె పనితీరును, శ్వాస ప్రక్రియను సక్రమంగా జరిగేట్టు చేస్తాయి. రక్తపోటుని నియంత్రిస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. శరీరం అన్నిటికీ తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. హార్మోనులను తయారుచేసి రక్తానికందించే గ్రంధులు సక్రమంగా పనిచేస్తాయి. మంచి ఆలోచనలు జ్ఞాపకశక్తిని కూడా పెంచుతాయి.

సాధారణంగా 75% వ్యాధులు మానసిక పరంగానే వచ్చే అవకాశం ఉందని అంటుంటారు కానీ అది బహుశ: 100% అని నేను అనుకుంటున్నాను. శారీరక పరిస్థితులకు మూలం మనసే. మనసు మంచి జీవితాన్ని ఇవ్వగలదు. నాశనం చేయగలదు కూడా. మనస్సుని నియంత్రించుకోవడానికి ధ్యానమే అనువైన మార్గం కానీ, చాలామంది ధ్యానం చేయడంలేదు కాబట్టి వారిలో 80% ఆలోచనలు అణచివేయబడి ఉంటాయి. 10% ఆలోచనలు భవిష్యత్తులో నిర్వహించడానికి వాయిదా వేయబడతాయి. కేవలం 10% ఆలోచనలే కార్యరూపంలోకి వస్తాయి.

మనసు, ప్రాణం సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. మానసిక అలజడి ప్రాణలో కూడా అలజడిని తీసుకు వస్తుంది. ప్రాణసంచలనలో మార్పు వచ్చి శారీరక ఆరోగ్యానికి

కూడ భంగం కలిగిస్తుంది. సూక్ష్మ శరీరమే ప్రాణం. స్థూల మనస్సే ప్రాణం. పరిశుద్ధమైన మనస్సే దేవుడియొక్క స్థూల రూపం. శరీరం, మనస్సు, ప్రాణం అనేవి ఆత్మయొక్క మూడు విభిన్న రూపాలు. మనస్సు ఒక రౌతు లేని గుర్రంలాంటిది. అది బహు చంచలమైనది. మనస్సు ఎప్పుడూ 'ఇదా లేక అదా' అనే తికమక స్థితిలోనే ఉంటుంది. మనస్సులో ఉండే అనుభవాలే సంస్కారాలకు (పాపాలకు) మూలం. కోరికలు, సంతోషాలు, దు:ఖాలు, జ్ఞాపకాలు అన్నీ మనసులో దాగి ఉంటాయి. మనస్సులో ఉన్న ఈ సంస్కారాలనన్నిటినీ కడిగేస్తూ ఉండాలి. అప్పుడే మనసు శుద్ధి అయి, ఆలోచనలు సానుకూలంగా సాగుతూ ఉంటాయి. దానివల్ల ఆరోగ్యం కూడా బాగు పడుతుంది.

మనసుకి ఆహారం జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా అందే విషయ ప్రపంచమే. మనసు సక్రమంగా పని చేయకపోవడానికి కారణం రాగం, ద్వేషాలతో మనం ముడిపడి ఉండడమే. ప్రాణాయామ, యోగ పద్ధతుల ద్వారా శారీరక ఆరోగ్యాన్ని నియంత్రించుకోవడం సాధ్యపడుతుంది. ప్రాణాయామ ద్వారా మనసును శ్వాసతో అనుసంధానం చేస్తూ నెమ్మదిని పొందవచ్చు. మెదడును, నాడీవ్యవస్థను అందుబాటులోకి తెచ్చుకోవొచ్చు. మనస్సుని చంచలత్వంనుంచి నిశ్చలస్థితికి మార్చుకోవొచ్చు.

ముడిపడి ఉండడం (అటాచ్‌మెంట్) అంటే రాగం, ద్వేషం. ఏదైనా కావాలనుకోవడమే 'రాగం'. వద్దనుకోవడమే 'ద్వేషం'. రాగం, ద్వేషం – ఈ రెండూ అటాచ్‌మెంట్స్ కాబట్టి, వీటికి మూలమైన సంవేదనలను సమభావనతో గమనించడం వలన మనస్సును నియంత్రణ చేసుకోగలుగుతాం. పరిశుద్ధం చేసుకోగలుగుతాం. ఆలోచనలను అనారోగ్యానికి మూలం కాకుండా నియంత్రించుకోవొచ్చు. శరీరంలోని చక్రా స్థానాలను, నాడీ కేంద్రాలను ఏకాగ్రతతో గమనించడం ద్వారా (ధారణ), శ్వాసతో ఏకం చేయడం ద్వారా, ప్రత్యాహార ప్రక్రియ ద్వారా ఇంద్రియాలను అదుపులోకి తెచ్చుకుని మనస్సును నియంత్రించుకోవొచ్చు. కోతిలాంటి ఈ మనస్సుని కోరిక, వాంఛలనబడే సర్పాలనుంచి, ఈర్ష్యాసూయలు అనబడే తేళ్ళనుంచి, అహంకారం అనబడే దెయ్యాలు, భూతాలనుంచి ఎల్లప్పుడూ కాపాడుకోవాలి.

మనస్సుని నియంత్రించుకోవడానికి వివిధ రకాలైన ప్రాణాయామాలను సాధన చేయాలి. ధ్యానం మనస్సుని శుద్ధి చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడే ఒక అతి ముఖ్యమైన మార్గం.

ప్రాణాయామాలలో భస్త్రిక మనస్సుని నియంత్రించి, బద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. కపాలభాతి ప్రాణాయామ ఇంద్రియాలను నియంత్రిస్తుంది. ఉజ్జయ్ ప్రాణాయామ చెవి, ముక్కు, గొంతు సమస్యలను నివారిస్తుంది. భ్రమరి సంవేదనలను తొలగిస్తుంది. శీతలి, కాకిముద్ర ప్రాణాయామాలు శరీరాన్నీ, మనస్సునూ చల్లబరుస్తాయి. సూర్యభేదన ప్రాణాయామ రక్తాన్ని శుభ్రపరిచి, శరీరావయవాలకు సక్రమంగా ప్రసరింపజేస్తుంది. అనులోమ-విలోమ, నాడీశోధన ప్రాణాయామాలు నాడీవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి.

ఆలోచన కూడా భౌతికశాస్త్రంలో చెప్పబడే గురుత్వాకర్షణ, వికర్షణ లాంటి 'శక్తి' అని మనం తెలుసుకోవాలి. మనసు బయటి ప్రపంచాన్ని తెలుసుకునే ఒక పరికరం. ఈ ప్రపంచమంతా మనసుకు ప్రతిక్రియ (రియాక్షన్) మాత్రమే. ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకునే క్రమంలో మన స్వంత నీడలను కూడ జత చేస్తున్నాం.

జీవరాసులలోని జంతు ప్రపంచంలో కూడా 'చిత్తం' అనేది ఉన్నప్పటికీ మానవులలో మాత్రమే చిత్తం 'బుద్ధి'గా వికసించి, ఆత్మసాక్షాత్కారానికి సహకరించగలదు.

ప్రతిక్రియల (రియాక్షన్స్) వలన కొత్త సంస్కారాలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. ఆ సంస్కారాలే చిత్తవృత్తులకు కారకాలై, ప్రశాంతమైన సరస్సులో అలలుగా ఎగసి నీ నిజతత్వమైన 'ఆత్మగుణం' నీవు మరచిపోయేటట్లు చేస్తున్నాయి. గతంలో మనకు కలిగిన అనుభవాలవల్ల మనసు ఏకాగ్రతను కోల్పోయి, ఆలోచనలకు నిలయమైపోతుంది. ఆలోచనలను లోపల అణగద్రొక్కి ఉంచినప్పుడు చిత్తంలో అవి చిందులేస్తూ ఆత్మను పొరలా కమ్ముకుంటాయి. పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వాన్ని పొందలేకుండా చేస్తున్నాయి. అందుకే అపరిశుద్ధమైన మనస్సు పరిశుద్ధమైన దైవత్వంతో కూడిన మనస్సుగా మార్చుకోవడమే మన జీవిత పరమార్థంగా భావించి, అందుకు సాధన చేస్తూ ఉండాలి. ఆత్మనే పరమాత్మ

అన్న స్థితిలోకి వెళ్ళాలి. మనస్సుని ప్రశాంత స్థితిలో ఉంచాలి.

శరీరాన్ని ఒక రథం అనుకుంటే – ఇంద్రియాలు గుర్రాలలాంటివి. మనస్సు ఒక కళ్ళెం లాంటిది. బుద్ధి అనబడే రథసారధి వీటిని నియంత్రించాలి. శరీరం గమ్యానికి చేరాలంటే రథసారధి (బుద్ధి) గుర్రాలలాంటి ఇంద్రియాలను మనస్సనే కళ్ళెంతో నియంత్రించాలి. మనలో కలిగే అన్ని భావోద్వేగాలు వాటితో కలసిపోవడం వల్లనే కలుగుతాయి – 'నేను ఆలోచనను, నేను సంతోషంగా ఉన్నాను, నేను కోపంగా ఉన్నాను' – అని అనుకోవడం వల్ల 'అటాచ్‌మెంట్' వస్తుంది. 'నేను వేరు, భావోద్వేగం వేరు' అనుకున్నప్పుడు దానితో విడిపడి ఉండడం జరుగుతుంది. అన్ని రకాల భావోద్వేగాలు శరీరం – మనసు కూడలిలో సంవేదనలను కలిగిస్తాయి. కాబట్టి అలాంటి సంవేదనలను సమభావనతో గమనిస్తే భావోద్వేగాలు మనల్ని అధీనంలోకి తీసుకోలేవు. అప్పుడు 'ఆలోచనలు వేరు – నేను వేరు' అని తెలుసుకోగలుగుతారు.

నిన్ను చెరిచే విషపూరితమైన ఆలోచనలకు దూరంగా ఉండు. ప్రతీ విషపూరితమైన, స్వార్థపూరితమైన ఆలోచన లెక్కలలోని చక్రవడ్డీ రూపంలో ఇనుమడించి నీ మీద తిరగబడడం ఖాయం. ఇంద్రియాల వలన మనస్సు పరిపరి విధాలుగా ఆలోచించకుండా ఉండాలంటే 'ప్రత్యాహార' చాలా అవసరం. ప్రత్యాహార ద్వారా మనసు ప్రశాంత స్థితికి, నిశ్చల స్థితికి వస్తుంది. మనలో ఎలాంటి ఆలోచనలు ఉంటాయో అలాంటి పరిస్థితులనే స్వాగతిస్తాము. గెలుపుకు సంబంధించిన ఆలోచనలు గెలుపుకు, ఓటమి ఆలోచనలు ఓటమికి, అనారోగ్యపు ఆలోచనలు వ్యాధులకు మొలకలు. సానుకూల ఆలోచనలు అభివృద్ధికి మొలకలు. " యా మతి: సా గతి:"

జీవితంలో మనం ఏది వినాలనుకుంటామో అదే వింటాము. ఏ విత్తనం నాటితే ఆ రకమైన చెట్టే మొలుస్తుంది కదా! ఆలోచనల తీరునుబట్టే నీ గమ్యం ఉంటుంది. కేవలం నీ ఆలోచనే నిన్ను నిలబెట్టగలదు లేదా పడగొట్టగలదు. మనలో ఒత్తిడి, ఆందోళనలు కలగడానికి 90% కారణం మనం చేయబోయే పనుల ఫలితాన్ని తప్పుగా అంచనా వేయడమే. మానసిక పరిస్థితినిబట్టే ఫలితాలు ఆధారపడి ఉంటాయి (We create what we want to feel). ఆలోచనల ప్రభావం అనంతం. దు:ఖానికీ, భయానికీ, రోగానికీ మూలం కేవలం ఒక ఆలోచనే అనే విషయాన్ని మనం

తెలుసుకోలేకపోతున్నాం. కేవలం మనలో మనం ప్రేమపూర్వకంగా ఆలోచించడం వలన ప్రేమ ఉద్భవిస్తుందనడం అతిశయోక్తి కాదు. శరీర అవయవాలతో హృదయపూర్వకంగా ప్రేమతో కూడిన సంభాషణ ఎంతో మేలు చేకూర్చగలదు. సానుకూల సందేశాలు అంతరంగంలో మంచి ప్రభావాన్నీ, పరుషమైన భాష (నెగెటివ్ లాంగ్వేజ్) చెడు ప్రభావాన్నీ చూపుతాయి. కేవలం ఒక ఆలోచనే మన తరువాతి జీవితాన్ని నిర్ణయిస్తుందంటే దాని శక్తిని ఊహించుకోండి. గెలుపును ఊహిస్తూ ఆట ఆడితే ఆ ఆలోచన క్రీడాకారుణ్ణి గెలుపువైపు అడుగులు పడేటట్టు చేస్తుందని స్పోర్ట్స్ సైకాలజీ' చెబుతుంది. అందుకే, సానుకూల దృక్పథాన్ని నీలో ప్రతిష్ఠించుకో – ప్రతికూల దృక్పథాన్ని నీలోంచి పెరికేసెయ్ (Implant positivity and uproot negativity). ప్రశాంతమైన మనసు ఒక సారవంతమైన నేలలా పనిచేస్తుంది. హింస, క్రైం, హారర్ తో కూడిన చిత్రాలు పిల్లలపై అంతులేని ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఎవరి గురించైనా ఒక్క నెగెటివ్ ఆలోచన మొదలయ్యిందంటే, వారిలో ఎన్ని పాజిటివ్ గుణాలు ఉన్నప్పటికీ ఆ నెగెటివ్ సంఘటనలే గుర్తుకు వస్తుంటాయి. అలాగే, ఎవ్వరిలోనైనా మంచినే చూడడం మొదలు పెడితే వారిలోని మంచి విషయాలే గుర్తుకు రావడంలో సందేహం లేదు. అనారోగ్యపు ఆలోచనలు గుర్తుకు తెచ్చుకుంటే వ్యాధులు కాక ఆరోగ్యం ఎలా వస్తుంది?

గతంలో జరిగిన చెడు సంఘటనను పదే పదే గుర్తు చేసుకోవడంవల్లనే మన 'మూడ్స్' పాడవుతుంటాయి. టేప్ రికార్డర్‌లో పాటను 'రీ వైండ్ – రీ ప్లే' చేసినట్లే అవుతుంది. సాధారణంగా ఒక చిన్న నెగెటివ్ సంఘటనను పదే పదే గుర్తుకు తెచ్చుకుని ఎంతో బాధ పడుతుంటాం మనం. మనలో అంతర్గతంగా దాగిఉన్న వైద్యుణ్ణి మన రుగ్మతలను తొలగించడానికి ప్రేరేపించాలి. మనస్సుని అదుపు చేయడానికి మనిషి తన స్వచ్ఛతను పెంచుకుని, అంతరంగ శక్తులను మేలుకొలిపి ఆరోగ్యాన్నీ, ఆనందాన్నీ పెపొందించుకోవాలి.

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే
మంచి ఆలోచనలే మర్మం

7. ఆలోచనల ఆది - అంతం

అచేతన ధోరణి (అన్-కాన్షియస్‌నెస్) ఎంత ఎక్కువ ఉంటే అన్ని ఆలోచనలు వస్తాయి. ఆలోచన వచ్చిందంటేనే అది 'అన్-కాన్షియస్‌నెస్' అని బుద్ధుడు వివరించాడు. మనసు స్థితులు నాలుగు దశలుగా చెప్పారు. అవే చేతన, స్వప్న, సుషుప్తి మరియు తురీయ స్థితులు. సుషుప్తి (సబ్-కాన్షియస్) స్థితి చాలా ప్రభావం కలిగి ఉంటుంది. ఆ స్థితిలో ఎన్నో రకాల భావోద్వేగాలు దాక్కొని ఉంటాయి. అయితే, ఈ భావోద్వేగాలనన్నిటినీ తీసివేయడానికి శివుడు చేసే 'యోగనిద్ర' సరియైన మార్గంగా చెప్పబడింది. సానుకూల దృక్పథంతో ఉంటే ఆలోచనలకు తావుండదు. ప్రతికూల భావాలు (ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషం - ఇలాంటివి) ఎక్కువగా ఉంటే వాటిలోనే కూరుకుపోయి మనసు కల్మషమయమవుతుంది.

శివుడిలా ధ్యానముద్రనుగానీ, చిన్ముద్ర, చిన్మయా ముద్ర, ఆదిముద్ర - ఏ ముద్రనైనా వేసుకుని ధ్యానం చేస్తూ, ఆ ధ్యానప్రక్రియలో శ్వాసను గమనిస్తూ, శారీరక, మానసిక మార్పులను గమనిస్తూ ఉంటే ఆలోచనల పరంపర క్రమంగా తగ్గుతూ ఉంటుంది. అలా మనస్సులో (సబ్-కాన్షియస్, అన్-కాన్షియస్ స్థితులలో) ఉన్న ఆలోచనలు, ఆపోహలు మాయమైపోయి అంతర్‌శుద్ధి జరుగుతుంది. ఇలా మనసు శుద్ధి అయినపుడే ఆత్మను తెలుసుకోగలరు. అప్పుడు ద్వంద్వాలకు అతీతులై మీరే దేవుళ్ళవుతారు. అన్ని విషయాలలో ఆ దైవత్వమే కొనసాగుతూ ఉంటుంది. అందుకే, ధ్యానమే అన్నిటినీ అధిగమించడానికి సరియైన మార్గం.

ధ్యానప్రక్రియలో కేవలం శ్వాసను గమనించడంతోనే ఆగిపోవొద్దు. సంవేదనలను గమనిస్తూ ఉండాలి. కేవలం శ్వాసను గమనించి ఆగిపోవడంవలన మీలో ఏ రకమైన ఉద్వేగం, ప్రతికూల స్వభావం దాగి ఉంటుందో అదే ఇంకా ఎక్కువైపోతుంది. కోపం ఉన్నవాళ్ళకు కోపం, ద్వేషం ఉన్నవాళ్ళకు ద్వేషం - ఇలా అవి పెరిగి ఇంకా విపరీత ధోరణి మొదలవుతుంది. అందుకే, బుద్ధుడు బోధించిన ధ్యానపద్ధతుల్లోని శీల, సమాధి,

పణ్యలలో పణ్య స్థాయికి వెళ్ళాలి. ధ్యానంలో ఏకాగ్రత ఒక్కటే ముఖ్యం కాదు. దానితోపాటు సంస్కారాలను గమనించాలి. సంస్కారాలు ఎలా వస్తున్నాయి? సంవేదనల రూపంలో వస్తున్నాయి. శరీరం మొత్తంలో వస్తున్నాయి. చక్రాల స్థానాలలో వస్తున్నాయి. ఏకాగ్రత మాత్రమే పెరిగి, సమభావన లోపిస్తే, 'ఏవీ శాశ్వతం కావు, అన్నీ సమసిపోయేవే' అనే విషయం తెలుసుకోలేకపోతే భావోద్వేగాల తీవ్రత పెరుగుతుంది. అప్పుడు కోపం, ద్వేషం, పగలతో ఎవర్నైనా కొట్టాలనుకుంటే కొట్టేయడం, చంపేయడం లాంటివి చేసే అవకాశముంది, కాబట్టి ఆ స్థాయినుంచి ఇంకా పైకి వెళ్తూ శరీరం–మనసు కూడలిలో జరిగే సంవేదనలు సమభావనతో (సుఖం, దు:ఖం, బాధ, హాయి లాంటివి) గమనిస్తూ, వాటిని అధిగమించాలి. ఏకాగ్రత స్థాయిని దాటి ముందుకి వెళ్ళాలి. ఆలోచనలకు భిన్నంగా విడివడడం, సంవేదనలకు భిన్నంగా విడివడడం, వాటి లోతులోకి వెళ్ళి అన్నిటినీ క్రమంగా తీసివేసినప్పుడే మనసు పరిశుద్ధమవుతుంది. వచ్చే ఆలోచనలు కూడా పరిశు ద్ధమవుతాయి.

అసలు ఆలోచనలు ఎందుకు వస్తున్నాయి? వాటిని మనం 'నేస్తం రా!, 'కలసి ఉందాం రా!' అని ఆహ్వానిస్తుండడంవల్లనే వస్తున్నాయి. అలా వాటిని అహ్వానించకపోతే అవి రావు కదా! ఆలోచనలు లేనప్పుడు పాపాలు రావు. కర్మలూ ఉండవు. మనందరం ఒక 'కండిషనింగ్'కీ, నమ్మకాలకీ ఆలవాటు పడిపోయాం కాబట్టి ఆలోచనల పరంపర వస్తూనే ఉంటుంది. అవి రాకుండా ఆదుపు చేసుకోవడమే సమభావనను తెచ్చుకోవడం. అలోచనను ఒక అలవాటుగా చేసుకోకూడదు. ఉదాహరణకు నీటి బుడగ మొదలైనప్పుడు అది చాలా చిన్నగా ఉంటుంది. వరుసగా బుడగల పరంపర ఎక్కువై పెద్దగా రావడం మనం చూస్తూ ఉంటాం కదా! అలాగే, ఆలోచనలు కూడా ఒక పరంపరగా వస్తూ ఉంటాయి. ఆలోచన మూలం ఎక్కడుందో గమనించడం నేర్చుకోవాలి.

మనసులో వచ్చే మార్పులూ, శరీరంలో వచ్చే మార్పులను గమనిస్తూ ఉండాలి. నొప్పిగా ఉండడం, దురదగా ఉండడం, మంటగా అనిపించడంలాంటివన్నీ శరీరంలో జరిగే సంవేదనలు, వేదనలు. ఆ వేదనలను సమభావనతో గమనించాలి.

మనసులో కలిగే ఆలోచనల మూలం ఎక్కడుందో గమనించాలి. ఆలోచనల మీద పట్టు ఉండాలి.

మనసు దశలు నాలుగు. అవి: చేతనాస్థితి(కాన్షియస్‌నెస్), వర్గీకరణ (విభజన) (పర్‌సెప్షన్), వేదన (సెన్సేషన్) మరియు ప్రతిచర్య (రియాక్షన్). పాళీభాషలో దీన్నే బుద్ధుడు విణ్యాన, సంజ్ఞ, వేదన, సంఖారాలుగా వివరించాడు. 'సంఖార' నే సంస్కారాలని అంటున్నాం. సంస్కారాలంటే కోరికలు, పాపాలు. బుద్ధుడైనా, శివుడైనా, కృష్ణుడైనా, జీసస్ అయినా వీళ్ళందరూ ఒకటే చెప్పారు.- అదే సంస్కారాలను తొలగించుకోవడం.

చేతన (విణ్యాన) అనబడే మానసిక స్థాయిలో ఒక విషయాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్లు స్వీకరించడం జరుగుతుంది. విభజన (సంజ్ఞ) మానసిక దశలో స్వీకరించిన విషయాన్ని మంచి, చెడులుగా వర్గీకరించడం జరుగుతుంది. ఆ విషయంతోగానీ, ఆ వ్యక్తితోగానీ మీకున్న గత అనుభవాన్ని ఆధారం చేసుకుని వర్గీకరణ జరుగుతుంది. దీన్నిబట్టి ఆ విషయానికిగానీ, వ్యక్తికిగానీ ఒక విలువను ఆపాదించడం జరుగుతుంది. దీని పర్యవసానంగా మనసు మూడవ దశలో వేదనలు లేక సంవేదనలు కలుగుతాయి. మంచి అని వర్గీకరించినప్పుడు మనసు స్వప్న, సుషుప్తి అవస్థలలో మరియు శరీరంలో (బాడీ-మైండ్ కాంప్లెక్స్) సానుకూల సంవేదనలు (ప్లెజెంట్ సెన్సేషన్స్), చెడు అని వర్గీకరించినప్పుడు ప్రతికూల సంవేదనలు (అన్-ప్లెజెంట్ సెన్సేషన్స్) కలుగుతాయి. మంచి అని వర్గీకరించినప్పుడు ఇష్టం వల్ల రాగభావన కలుగుతుంది. చెడు అని వర్గీకరించినప్పుడు అయిష్టం కలిగి ద్వేషభావన కలుగుతుంది. సంవేదనలు సానుకూలమూ కాక, ప్రతికూలమూ కాకుండా ఉన్న స్థితిని 'తటస్థ' స్థితిగా గుర్తించాలి.

'ఈ సంవేదనలన్నీ ఒక ప్రవాహం - వస్తూ ఉంటాయి, పోతూ ఉంటాయి' అని కాన్షియస్‌గా తెలుసుకున్నప్పుడు దేనితోనూ అంటిపెట్టుకుని ఉండడం జరగదు. అనుభవపూర్వకంగా వీటి ఉనికి అశాశ్వతమని తెలుసుకున్నప్పుడు రాగ, ద్వేషాలకు బానిసలు కారు. ఇలా రాగ, ద్వేషాలకు అతీతంగా ఉండడమే సమభావన. అప్పుడు ఆలోచనల తీవ్రత తగ్గుతుంది. అప్పుడే మైండ్ మనమీద ఆధిపత్యం చేయలేదు.

బంధాలనుండి, బానిసత్వంనుండి, అలవాటునుండి, దు:ఖంనుండి మనస్సుకు విడుదల కల్పిస్తాము. ధ్యానంతో మనసు ఖాళీ అవుతుంది. ధ్యానం మనల్ని భావోద్వేగాలనుండి బయట పడవేసి మనలో సమభావనను తీసుకువస్తుంది. దైవమంటేనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం. అదే శారీరక, మానసిక, భావనాత్మక, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యం.

కొందరు పదవికి, మరికొందరు డబ్బుకి, ఇంకొందరు పేరుప్రతిష్ఠలకి, మత్తుపానీయాలకి అలవాటుపడి వాటితో ముడిపడి ఉంటుంటారు. ఇలా ముడిపడి ఉండడానికి కారణం ఇవన్నీ శాశ్వతమైనవనే భ్రమలో ఉండడమే. చిన్న పిల్లవాడు కారు బొమ్మతో ఆడుతూ ఉన్నప్పుడు ఒకవేళ అది విరిగిపోతే వాడు ఏడుపు ప్రారంభిస్తాడు. తల్లిదండ్రులు వాడిని అనునయిస్తూ – 'ఇది బొమ్మే కదా! విరిగిపోతే పోనీ లే – ఇంకొకటి కొనుక్కుందాం' అనిఊరడించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ, ఒకవేళ తండ్రి కారు ప్రమాదవశాత్తూ పాడైపోతే ఎంతో బాధ పడుతుంటారు. బుద్ధి కుశలతతో (ఇంటలెక్చువల్‌గా) ఇది అశాశ్వతం అని తెలుసుకున్నారు కానీ కాన్షియస్‌గా తెలుసుకోలేదు. అందుకే ఆ 'అటాచ్‌మెంట్'. ఇలాంటి అంటిపెట్టుకుని ఉండే ఆలోచనే రాగభావన. రైలు ప్రయాణంలో మన లగేజీని తలమీద పెట్టుకుంటామా? లేక సీట్ క్రింద పెడతామా? సీటు కిందే పెడతాం కదా! కానీ, మనం అనవసరమైన ఆలోచనలనన్నిటినీ తలపై మోసి అనర్థాలు తెచ్చుకుంటున్నాం. భారం పెంచుకుంటున్నాం. అలాంటి ఆలోచనలను రోగ కారకాలుగా మార్చుకుంటున్నాం.

ఆనందం అంటే ఏమిటి? అసలు ఏది ఆనందమో మనకు తెలియదు. పొగత్రాగితే ఆనందం, సినిమా చూస్తే ఆనందం, మత్తు పానీయాలు సేవిస్తే ఆనందం, తీపి పదార్థాలు తింటే ఆనందం – ఇలా శరీరమూ, మనసులకు పరిమితమైన అంశాలనే ఆనందంగా భావిస్తున్నాం మనం. శరీరానికి ఇష్టము (ప్లెజర్), అయిష్టము (డిస్–ప్లెజర్) అనేవి రెండూ ఉంటాయి. మనసుకి సంతృప్తి (హాపీనెస్) మరియు అసంతృప్తి (అన్–హాపీనెస్) ఉంటాయి. భావోద్వేగాలకు (ఎమోషన్స్) విచారము (సారో) మరియు ఉల్లాసం (జాయ్) ఉంటాయి. ఆత్మకి (సోల్ కి) బ్రహ్మానందం మాత్రమే (బ్లిస్) ఉంటుంది. ఈ ఆనందమే

బ్రహ్మ. ఈ పరమానందానికి ద్వంద్వం (వ్యతిరేకం) ఇంకేదీ ఉండదు. ఆత్మపరమైన ఆనందమే అసలైన ఆనందం. కొండ ఉన్నచోట లోయ ఉండి తీరుతుంది. పగలు ఉన్నప్పుడు రాత్రికూడా తప్పకుండా ఉంటుంది. చీకటి ఉన్నప్పుడు దాని తరువాత వెలుతురు కూడా ఉంటుంది. అంటే కొండ లేకపోతే లోయ ఉండదు. లోయ లేకపోతే కొండ ఉండదు. అలాగే, రాత్రి లేకపోతే పగలు ఉండదు. పగలు లేకపోతే రాత్రి ఉండదు. చీకటి లేకపోతే వెలుతురు ఉండదు. వెలుతురు లేకపోతే చీకటి ఉండదు. ఎందుకంటే ఒకటి లేకపోవడమే ఇంకొకటి ఉండడం అని అర్థం.

జరుగుతున్న ప్రతీ అనుభవానికి నీ ఆలోచనలు, భావాలే కారణం. నీ గురించి నీకు కలిగే అనుకూల ఆలోచనలు ఎంత నిజమో ప్రతికూల ఆలోచనలు కూడా అంతే నిజం. నమ్మకాలు నిన్ను కుదిపేయగలవు, తొక్కేయగలవు. అలాగే, నీ ఎదుగుదలకు కూడా తోడ్పడగలవు. సుఖానికి సంబంధించిన విత్తనం నాటితే సుఖమే మొలుస్తుంది. దు:ఖానికి సంబంధించిన విత్తనం నాటితే దు:ఖమే మొలుస్తుంది. దీన్నే 'సనాతన ధర్మం' లేక 'ఋతువు' అంటారు. ఇదే ప్రకృతి నియమం.

వేరు బాగుంటేనే చెట్టు బాగుంటుంది
మనసు బాగుంటేనే మనిషి బాగుంటాడు

8. క్రియ - ఆలోచన

ఏ క్రియకైనా మూలం ఆలోచనే - అది మంచిదైనా కావొచ్చు, చెడు క్రియ అయినా కావొచ్చు. ఏది కార్యరూపం దాల్చినా దాని పుట్టుపూర్వోత్తరాలు ఆలోచనే. ఒక నిర్మాణానికైనా, ఒక కూల్చివేతకైనా ఆలోచనే మూలం. ఆలోచనలు చాలా శక్తి కలిగి ఉంటాయి. వాటి ప్రభావం అంతు లేనిది. చాలా శారీరక మరియు మానసిక మార్పులు కేవలం ఆలోచనల ఆధారితమే. ఒక 'దెయ్యం' ఉన్నదనే ఆలోచన నీలో ఎన్నో రసాయనిక, విద్యుత్ మార్పులు తేగలదు. ఎత్తైన ప్రదేశంలో నడుస్తున్నప్పుడు 'పడిపోతానేమో' అనే భయం నిన్ను పడిపోయేట్టు చేస్తుంది. పాముకాటు విషపూరితమైనదేమోనని వచ్చే ఆలోచన నిన్ను వల్లకాటికి పంపుతుంది. ఒక్కోసారి తాడుని చూసి పామనుకొని ఉలిక్కిపడతాము మనం.

శరీరానికీ, మనస్సుకు చాలా దగ్గర సంబంధముంది. భౌతిక మార్పులన్నీ మానసిక ఆలోచనలమీద ఆధారితం. "వేరు మారితే తీగ మారుతుంది". పాములాంటిదే 'నెగెటివ్' ఆలోచన. పాముని ఇంట్లో ఉండడానికి అనుమతినిస్తే అది ఏదో ఒకరోజు ఎవరినో ఒకరిని కాటేయడం తథ్యం. అలాగే, మనస్సులోని ఒక నెగెటివ్ ఆలోచన కూడా ఎన్నో శారీరక, మానసిక మార్పులు తెస్తుందనడంలో సందేహమేమీ లేదు. నెగెటివ్ ఆలోచనలు మనలో బాగా ఇంకి, అణువణువులో, కణం కణంలో మార్పులు తీసుకొస్తాయి. ఎంత ఎక్కువ సజ్జన సాంగత్యం, మంచి పుస్తకాల పఠనం, మంచి స్నేహితులతో ఉంటామో అంత మంచిది. అందుకే మనలో సంస్కారాలను, నెగెటివిటీని పెంచే వార్తాపత్రికలకు, సినిమాలకు, పిచ్చాపాటికి(గాసిప్) దూరంగా ఉండమన్నారు. బురద కాళ్ళతో ఇంట్లో నడిస్తే ఇల్లంతా మురికి కావడం సహజమే కదా! ఒకే ఒక అత్తరు బిందువు తన పరిమళంతో గృహాన్ని మొత్తం మార్చేస్తుంది. అలాగే, ఒక మంచి ఆలోచన నీ జీవిత గమనాన్నే మార్చేస్తుంది.

జీవితమనేది ఒక ప్రయాణం. ఈ జీవన యానంలో ప్రతీదీ మార్పు చెందుతుంది. ఈ క్షణమే సత్యం. ప్రతీ క్షణం కొత్త మార్పుకి నాంది. ఏ ఒక్క క్షణంతోనూ అంటిపెట్టుకోవొద్దు. మార్పును స్వీకరిస్తూ, సంపూర్ణంగా ఈ క్షణంలో

ఉండడమే జీవితం. ఈ క్షణం సంపూర్ణమైనది కాబట్టి జీవించడమే ఉండాలి, ఆలోచించడం కాదు. ఆలోచిస్తే ఈ క్షణంనుండి జారిపోయి, గతంలోకి జారిపోతావు లేదా ఊహాజనితమైన భవిష్యత్తులోకి ఎగిరిపోతావు. గతం ఎప్పుడో గతించింది. దానిగురించి చింతించినా అది తిరిగి రాదు. భవిష్యత్తు అన్నది ఊహతో కూడుకున్నది. అది ఈ క్షణంలో సత్యం కాదు. గతంలో ఏది తీరలేదో, కావాలనుకున్నావో, అనుమానించావో అవే భవిష్యత్తును గురించిన ఊహలుగా నీ ముందు చిత్రీకరించుకుంటావు. ఆ ఊహలు, ఆలోచనలు, అనుమానాలు రేపటికి పునాదిగా నీ జీవితంలో రూపుదాల్చుకోబోతున్నాయి. అయితే, వీటిగురించి కొద్దిగా జాగరూకత వహిస్తే నీ జీవితం కొత్త మలుపు తిరగడానికి అవకాశం ఉంది. ఏ విధంగానైతే చేట, జల్లెడ ధాన్యంలోని బెడ్డలను, పొల్లును వేరుచేయగలదో; ఏ విధంగానైతే ఒక్క 'కమాండ్'తో కంప్యూటర్‌లో 'రీ ప్రోగ్రామింగ్' చేయగలవో అదే విధంగా ఆలోచనలను, అలవాట్లను, అనుమానాలను నిర్మూలించుకోవొచ్చు.

ప్రతీ క్షణం నూతనమైనది. క్రితం క్షణాన్ని జ్ఞప్తిలో ఉంచుకొని నీ ప్రస్తుత క్షణాన్ని కోల్పోవలసిన అవసరం లేదు. నీవు నీ మనస్సుతో ఏం చేయదలచుకున్నావో అందుకు నీకు సంపూర్ణ స్వతంత్రం, శక్తి ఇవ్వబడ్డాయి. ప్రతీ కొత్త క్షణాన్నీ నీకు కావలసిన విధంగా జీవించడానికి సర్వహక్కులూ ఉన్నాయి. క్రిందటి క్షణంలో జరిగిన జ్ఞాపకాలతో బందీగా ఉండవలసిన అవసరం లేదు.

నీవు నీ గురించి ఏమి ఆలోచిస్తున్నావో అదే సత్యం. నీకు జరుగుతున్న ప్రతీ అనుభవానికీ నీ ఆలోచనలు, నీ భావాలే కారణం. నీ గురించి నీకు కలిగే అనుకూల ఆలోచనలు ఎంత నిజమో ప్రతికూల ఆలోచనలు కూడా అంతే నిజం. నమ్మకాలు నిన్ను కుదిపేయగలవు, తొక్కేయగలవు,. అలాగే, నీ ఎదుగుదలకు కూడా తోడ్పడగలవు.

ఆలోచనలే చేతలకు మూలం
అందుకే ఆలోచనల విషయంలో అప్రమత్తత అవసరం

9. భావోద్వేగాలు రోగ కారకాలు

పలు రకాలైన మానసిక భావోద్వేగాలు ఎన్నో రకాల రోగాలకు కారకాలవుతాయి. వాటిలో కొన్నిటి వివరం తెలుసుకుందాం.

ఈర్ష, అసూయ, ఓర్వలేనితనం : మాయలో ఉన్నప్పుడే ఈ సృష్టిలో అందరూ ఈశ్వరుడి సంతానమనే విషయాన్ని తెలుసుకోలేవు. నీలో ఉన్న దేవుణ్ణి తెలుసుకోలేవు. ప్రతీ ఒక్కరూ అనంత విశ్వచైతన్యానికి నిలయమనే విషయాన్ని తెలుసుకోలేరు. బాహ్య విషయాలు గుర్తుకు రావడానికి కారణం మనిషిలోని ఆంతరాత్మ, సచ్చిదానందం మరుగున పడిపోవడమే. 'నేను అందరిలో ఉన్నాను' అనే భావన కలిగినప్పుడు వ్యక్తిలో ఈర్ష ఎలా ఉంటుంది? ఓర్వలేనితనం ఎలా ఉంటుంది? నీలో ఉన్న అపార సంపదనుగూర్చి తెలుసుకున్నప్పుడు నీలో ఇతరులపట్ల ఓర్వలేనితనం మొలకెత్తే ఆస్కారమే లేదు. మనసు వలలో చిక్కుకుని, మాయలో ఉన్నప్పుడే ఇలాంటి భావోద్రేకాలు కలుగుతూ ఉంటాయి. నీలో శక్తిహీనత కలిగినప్పుడే ఇతరులపై అలాంటి భావాలు మొలకెత్తుతాయి. నీలో దాగి ఉన్న శక్తి అపారమైనదని గుర్తించలేకపోవడం వల్లనే ఇలాంటి భావాలు కలుగుతూ ఉంటాయి. తుచ్ఛమైన బాహ్య విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఎందుకు ఇతరులతో పోల్చుకుంటున్నావు? నీ ఓర్వలేనితనంతో నీలోకి ఎన్నో జబ్బులను స్వాగతిస్తున్నావని తెలుసుకోలేకపోతున్నావు. ప్రశాంతత, ఆనందానికి దూరమవుతున్నావు. అంటకూడని వాటితో అంటుకుంటే నీలో ఈర్షకూడ వస్తుంది. వివేకం, వైరాగ్యం లేకపోతే నీలో మోహం ప్రవేశిస్తుంది. కర్మానుసారంగానే మనకు విషయ ప్రపంచం అనుభవమవుతుందని తెలిసినప్పుడు ఓర్వలేనితనానికి తావుండదు. మంచి కర్మలు మంచి ఫలితాన్ని ఇస్తాయి అనే విషయం నీకు తెలిసినప్పుడు ఈ క్షణంలో నీకు ఒకరిమీద ఈర్ష ఎలా పుడుతుంది? ఎప్పుడైనా చెడుభావం వచ్చినప్పుడు వాటిస్థానంలో మంచి ఆదర్శవంతమైన భావాలను తెచ్చుకోవడానికి సాధన చేస్తూ ఉండాలి. వివేకవంతమైన ఆలోచనలతో ఓర్వలేనితనాన్ని మార్చుకోవలసి ఉంటుంది. విశ్వప్రేమతో అందర్నీ ఆదరించాలి. 'సర్వం విష్ణుమాయ జగత్' అనే సాక్షీభావనతో పనిచేస్తూ జీవిస్తుంటే అసూయ ఛాయలు మనలో పొడచూపవు.

గర్వం : తాము ఉన్నతులమనే గర్వం అన్ని తప్పులలోకెల్లా పెద్ద తప్పు . 'నేను ఎక్కువ – ఇతరులు తక్కువ' అనే భావం, నీలోని అహంకారం నీ చౌకబారుతనాన్నే తెలియజేస్తుంది.

డబ్బు బాగా ఉందనే గర్వం, వీరుడిననే గర్వం, శక్తిమంతుడిననే గర్వం, తెలివైనవాడిననే గర్వం – ఇవన్నీ ఎప్పుడు నీపై దెబ్బ కొడతాయో తెలియదు. ఇదంతా అసత్యమనే విషయం తెలియకపోవడమే (అవిద్య) ఈ గర్వానికి మూలకారణం. అవిద్య నుంచే అహంకారం వస్తుంది. ఎప్పటికప్పుడు ఆలోచనలలోనూ, మాటలలోనూ, కర్మలలోనూ తమ సరిహద్దులలోనే ఉండాలి. ప్రజ్ఞలో ఉండాలి. ఏ కర్మనైనా అచేతనస్థితిలో ఉండి చేస్తే సంస్కారాలు పెంచుకోవడం ఖాయం. వినయం,అణకువ లేకపోతే మనలో రాక్షసలక్షణాలు పెరుగుతాయి. దైవికగుణాలు దూరమవుతాయి. క్రిందటి క్షణంవరకు మీలో గర్వం వచ్చి ఉండవచ్చు. కానీ ఈ క్షణంనుంచి మీలో ప్రేమ, కరుణ, దయ, వినయం, జాలి, ఓర్పు, క్షమ, సహించే గుణాలను నింపుకోవాలి. ఇది మీ ఆరోగ్యానికీ, ఆనందానికీ చాలా మంచిది. 'అతి సర్వత్ర వర్జయేత్' – మితిమీరి దేన్నిగురించీ పరుగెత్తవద్దు. డబ్బు, శక్తి, జ్ఞానం – ఇవన్నీ మీకు క్షణికానందాన్నిచ్చే మాధ్యమాలే. అందువల్ల వాటిని ఆర్జించి అహంకారాన్ని పెంచుకోకూడదు. ఈ సృష్టిలో ఉన్న దైవసంపదకు కేవలం 'కస్టోడియన్స్' గా ఉండాలే తప్ప వాటితో గర్వాన్ని పెంచుకోకూడదు. ఆర్జించిన డబ్బును, సంపదను సమాజ శ్రేయస్సుకు ఉపయోగ పడేటట్లు వినియోగించాలి. ఆర్జించినవి అన్నీ మనం మూటగట్టుకుని పోలేమనీ, ఇక్కడే వదిలేసి పోవాలనే విషయాన్నీ మర్చిపోకూడదు. బాహ్య విషయాలన్నీ ఇక్కడే వదిలేయాలి. పోయేటప్పుడు మైండ్ ఒక్కటి మాత్రమే మనతో వస్తుంది. అందుకే జీవిత కాలంలో దాన్ని శుభ్రపరచుకుంటూ ఉండాలి. ఆలోచనా పద్ధతులు దైవికంగా, సాత్వికంగా ఉండేటట్టు చూసుకోవాలి. ఎప్పటికప్పుడు ఆలోచనలను గమనిస్తూ, పరిశీలించుకుంటూ ఉండాలి. ఆలోచనలు మారడానికి కాషాయాలు ధరించి, కుటుంబాన్నీ, సమాజాన్ని వదిలి, ఏ అరణ్యాలకో, పర్వతాలపైకో వెళ్ళాల్సిన అవసరం లేదు. మన నిజస్వరూపం, అసలైన ఉన్నతి సమాజంలో ఉంటేనే కదా తెలిసేది!

సమాజంలో ఉంటేనే గర్వం, అహంకారం వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి కాబట్టి వాటిని దరిజేరనీయకుండా చూసుకోవడానికి సమాజంలో ఉంటూనే సాధన చేయాలి. జ్ఞానయోగం ద్వారా నీవెవరో తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. రాజయోగం ద్వారా నీ మనసును పరిపక్వం చేసుకుంటూ ఉండాలి. హఠయోగం ద్వారా నీ శరీరాన్నీ, ప్రాణాన్నీ, మనస్సునూ

నియంత్రించుకోవాలి. కర్మయోగ ద్వారా నిష్కామకర్మలో ఉంటూ దేవుడివవ్వాలి. భక్తియోగ ద్వారా హృదయాన్ని పరిశుద్ధంగా ఉంచుకోవాలి.

పగ, ద్వేషం : పగ, ద్వేషం వల్ల రకరకాల జబ్బులు మనకు కలుగుతాయనే విషయం తెలియకపోవడంవల్లనే ఈ భావోద్వేగాలు మనలో చోటుచేసుకుంటాయి. అందరినీ అణగదొక్కైనా సరే ఇక్కడినుంచి ఏదో లాగేసుకోవాలి, పోగేసుకోవాలి అనే ధోరణే సమస్యలకు మూలం అవుతుంది. ఈ రకమైన 'సైకాలజీ' మనలో పెరగడంవల్లనే ఈ ద్వేషపూరితమైన ఆలోచనలను స్వంతం చేసుకోవడం జరుగుతుంది. కర్మలవలన, సంస్కారాల వలన ఇలాంటి ఆలోచనలను పెంచుకుని, జన్మలను పొందుతూ, దు;ఖాన్ని తెచ్చుకుని అశాంతి పాలవుతున్నాం. 'ఈ శరీరమే నా పరిధి' అనుకుని, అహంకారాన్ని పెంచుకుని ద్వైతంలోకి వెళ్ళిపోతున్నాం. 'నేను, నీవు' అనే హద్దులను పెట్టుకుంటున్నాం. మనస్సులో ఉన్న మలినాలవలన మనలోని ఆత్మ పరిపూర్ణం కాలేకపోతున్నది. కొన్నింటిపట్ల మోహాన్ని పెంచుకుని, వాటిని వదలడానికి ఇష్టపడడం లేదు. 'ఈ విశ్వచైతన్యమే నేను' అనే విషయాన్ని తెలుసుకోలేకపోవడం వలననే పగ, ద్వేషం, ప్రతీకారం లాంటి విషబీజాలు మనలో నాటుకుంటున్నాయి. **'ఇది నాది' అనుకుంటే కొన్నే నీవి అవుతాయి. 'ఏదీ నాది కాదు' అనుకుంటే ఈ విశ్వమంతా నీదే అవుతుంది. అన్నీ 'స్వాధీనం'లో ఉండాలనుకుంటే 'స్వా' దీనమైన స్థితిలో ఉంటుంది. 'స్వా' కూడా అధీనంలో ఉండదు. ఇచ్చేగుణం, ప్రేమించే గుణం, క్షమించే గుణం– ఇవే మనల్ని ఆరోగ్యవంతులనుగా ఉంచుతాయని తెలుసుకోవాలి.** ప్రకృతి వైపరిత్యాల వల్ల పెద్ద నష్టం సంభవించి ఉంటే ప్రకృతి మీద ద్వేషాన్ని పెంచుకుంటూ కూర్చోము కదా! అలాగే, ఒక వ్యక్తివల్ల నష్టం జరిగితే ఆ వ్యక్తిమీద ద్వేషం పెంచుకోవడం అవసరమా? 'అంతా నేను చేసుకున్న కర్మ' అనుకోవొచ్చు కదా! ప్రకృతి గురించి ఒకలా, వ్యక్తి గురించి ఇంకోలా ఎందుకు అనుకుంటునాక్నవు?

కోపం: కోపాన్ని అదుపులోకి తెచ్చుకోవాలంటే ఓర్పు, క్షమ, సహించే గుణం తప్పనిసరి. కోపానికి కారణం మానసిక పరిపక్వత లేకపోవడమే. దైవం మన సంస్కారాలను వదిలించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడని తెలుసుకోకపోవడమే. నీవు ఒక పరిపూర్ణ చైతన్యం తెలుసుకోలేకపోవడమే కోపానికి బీజం. ఎన్నో వ్యాధులకు కోపమే కారణం. వ్యాధికి ఆది ఆలోచనే. మనలో కదులుతున్న రాగ, ద్వేషాలే. అందరూ ఆత్మస్వరూపులే అనే

విషయాన్ని తెలుసుకోవాలి. చుట్టూ ఉన్నదంతా మాయ, భ్రమ అనే విషయాన్ని కూడా తెలుసుకోవాలి. కోపంవలన శారీరకంగా, మానసికంగా ఎంతో నష్టం జరిగి పలు వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. కొన్నిసార్లు చిన్న చిన్న మార్పులతో కోపాన్ని అదుపులోకి తెచ్చుకోవొచ్చు. చల్లని మంచినీళ్ళను తాగడం, సాత్వికాహారాన్నే నియమంగా తీసుకుంటూ ఉండడం, ప్రతీరోజూ కనీసం ఒక అరగంటైనా మౌనంలో ఉంటూ మాటను అదుపులో పెట్టుకోవడం, వాదనలకు దూరంగా ఉండడం, 'నేను ఈ శరీరం, మనసు, ప్రాణం కాదు' అని తెలుసుకోవడం, 'ఈ విశ్వమంతా ఒక జగన్నాటకం' అని అర్థం చేసుకోవడం, ప్రాణాయామం ద్వారా మనస్సునీ, ప్రాణాన్నీ, మాటను అదుపులో పెట్టుకోవడం, ధ్యానసాధనతో ఎల్లప్పుడూ 'కాన్షియస్'గా ఉంటూ, శాంతిపఠనం చేయడం, ప్రణవ మంత్రాన్ని మననం చేసుకోవడం, గిబ్బరిష్ చేయడం, శారీరక శ్రమతో శక్తిని ఖర్చు చేసుకోవడం, ప్రకృతితో సమయాన్ని గడపడం, సజ్జన సాంగత్యాన్ని పెంచుకోవడంలాంటివి సాధన చేస్తూ కోపాన్ని సులభంగా అధిగమించవచ్చు. కోపంవల్ల రుమాటిజం (కీళ్ళనొప్పులు), హృద్రోగాలు, నరాల సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది.

ఒకసారి వచ్చిన కోపంలాంటి భావోద్వేగం ప్రాణమయ, మనోమయ (యాస్ట్రల్‌బాడీ) కోశాలలో ముద్రలను మిగిలిస్తుంది. ఇంద్రియాల మాయాజాలంలో ఒకసారి చిక్కుకుంటే భవిష్యత్తు ఇంకా ఘోరంగా ఉంటుంది. పొలంలో ఉత్పన్నమయ్యే కలుపు మొక్కలను పెరికి వేసినట్లుగానే, మన మనసులో దాగి ఉన్న కలుపుమొక్కలను ఎప్పటికప్పుడు నిర్మూలిస్తూ జీవనయానం కొనసాగించాలి. సాత్వికాహారం, సజ్జన సాంగత్యం, ధ్యానం, పూజ, జపం, ప్రాణాయామం, మౌనం, ఆత్మవిచారం – ఇలాంటి పద్ధతులనన్నిటినీ అవలంబిస్తూ మనోశుద్ధి చేసుకోవడం ముఖ్యం. 'మన్ జీతా తో జగత్ జీతా' అనే సూక్తిని మరువకూడదు. మనస్సు ఒక పాములాగా జ్ఞానేంద్రియాలతో బుస కొడుతుంది. సరియైన ఆలోచనలే సరియైన కర్మలను నిర్దేశిస్తాయి.

భయం : భయం మనసునుంచే ఉత్పన్నమవుతుంది. భయం అనేది ఒక అసత్యమే. అది కేవలం ఒక అనుమానం. ఎక్కువసార్లు భయపడుతూ ఉంటే రకరకాల వ్యాధులు వచ్చే ఆస్కారం ఉంది. జరిగే క్రమంనుంచి పారిపోయేటట్టు చేసేదే భయం. స్థితిని

ఎదుర్కోనివ్వదు. 'నేను ఇలా చేస్తే చనిపోతానేమో' అనే భావనే భయం. అవిద్య వలన అస్మిత, అస్మిత వలన రాగం, రాగం లేకపోతే ద్వేషం; రాగం, ద్వేషం రెండూ ఉన్నప్పుడు అభినివేశ (చనిపోతానేమోనన్న భావన), 'నా ఉనికిని కోల్పోతానేమో' అన్న సందేహమే భయాన్ని కలిగిస్తుంది. సాధారణంగా భూమట్టంలో ఉన్న రైలు పట్టాలపై ఎవరైనా నిర్భయంగా నడవగలుగుతారు కానీ రైలు పట్టాలు ఎత్తైన కొండప్రాంతంలో ఉన్నప్పుడు దానిపై నడవడానికి వెనుకాడడం 'నేను చనిపోతానేమో' అన్న అనుమానంతోనే కదా! 'సైకాలజీ' నొప్పినీ, వణుకునూ, ఆందోళననూ తేగలదు. అలాంటి సమయంలో 'ఎడ్రినల్' గ్రంథులు చాలా విపరీతంగా ఉత్తేజితమవుతాయి. 'ప్యారా-సింపథెటిక్' నాడీవ్యవస్థ సహకరించదు. మనస్సు నిశ్చలత్వాన్ని కోల్పోతుంది. భయానికి మూలకారణం అనిత్యమైన శరీరంతో మక్కువను పెంచుకోవడమే. 'నేను ఆత్మను' అనే విషయాన్ని మరచిపోవడమే. అందుకే, ఎప్పటికప్పుడు మనస్సులో ధైర్యాన్ని నింపుకోవాలి. మనస్సంత పిరికిది ఇంకేదీ లేదు. కాబట్టి, 'అంతా బాగుంది (ఆల్ ఈజ్ వెల్)' అని మనస్సును ఎప్పటికప్పుడు సాంత్వన పరచుకోవడం తప్పనిసరి. మనసెప్పుడూ 'నెగెటివ్‌నే' చూస్తుంది.

మనసులో కలిగే ఒక కోరికను సంతృప్తి పరిస్తే మరొక కోరికకు టెండర్ వేస్తుంది. ఒక విషయాన్ని నిర్ణయించుకున్న తరువాత మనసు 'ఇది ఇలా కాకుండా వేరేలా ఉంటే బాగుండేది' అని అనుకుంటుంది. మనసు చాలా చంచలమైనది. దానికి స్థిరత్వం లేదు, స్పష్టత లేదు. రెండు విషయాల నిర్ణయం మధ్య ఊగిసలాడుతూ ఉంటుంది. మనసు పరిశుద్ధం కానంతవరకు దానికి స్పష్టత రాదు.

భావోద్వేగాలు కలగడానికి కారణం మనసు మూలల్లో దాగిన మాలిన్యమే. చిత్తవృత్తులు, భావాలు, ఆలోచనలు కూడా నొప్పికీ, దు:ఖానికీ కారణమని కూడా తెలుసుకోవాలి. మనస్సులో మెదిలే ఆలోచనలు కూడా అంతే ప్రభావాన్ని చూపించగలవు. ఉదాహరణకు: నిమ్మరసాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకున్నా, మామిడిపండుని ఆస్వాదిస్తున్నట్లు ఊహించుకున్నా నోటిలో లాలాజలం ఊరి ఆ పులుపు, తీపి రుచుల అనుభూతి కలుగుతుంది. నిజంగా అవి అక్కడ లేకపోయినా, కేవలం వాటి ఊహే అంతటి ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. అలాగే- దైవచింతన, జపం, మంత్రం, పూజ, భజన -ఇవన్నీ మనలో మానసిక పరివర్తనను తీసుకువచ్చి, అహంకారాన్ని ఆపేటట్లు చేస్తున్నవేమోనని

నా భావన. పూర్వకాలంలో అందరికీ అర్థమయ్యే అప్పటి వాడుక భాషలైన సంస్కృతంలో, హీబ్రూలో, అరబ్బీలలో చెప్పబడిన మంత్రాలు, సూక్తులు మనలో సానుకూల ప్రవర్తనలను తీసుకురావడానికి ఉద్దేశింపబడినవే. చిత్తశుద్ధికీ, మనస్సును శాంతపరచుకోవడానికీ అప్పుడైనా, ఇప్పుడైనా – ఎప్పుడైనా అవి ఉపకరిస్తాయి. వీటిని సంపూర్ణంగా అవగాహన చేసుకుని, అర్పణాభావంతో పఠిస్తే మనలో మంచి మార్పులు వస్తాయనడం తథ్యం.

చెడు ఆలోచనలు, అహంకారం ఎటువైపునుంచైనా రావొచ్చు. కాబట్టి, వాటిని అరికట్టడానికి దైవచింతన, ప్రాణాయామం, ధ్యానం బాగా ఉపకరిస్తాయి. వాటి సాధన మనల్ని ఎల్లప్పుడూ చేతనాస్థితిలో, మెళకువతో ఉండేట్లు చేస్తుంది. వీటితో హృదయం పరిశుద్ధమవుతుంది. అందుకే యమ, నియమాలు విశేషమైనవి. అవి మనలో చెడు పరివర్తనలు రాకుండా కాపాడుతాయి. ఆరోగ్యం ఉండాలంటే గర్వం, అహంకారం, మోహాలకు దూరంగా ఉంటూ శాంతి, కరుణ, ప్రేమ, జాలి పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నం కొనసాగిస్తూ ఉండాలి. కొద్దిపాటి ప్రాణాయామాలు చేసుకున్నట్లయితే ఎన్నో రకాల జబ్బులు, డిప్రెషన్, నిరాశావాదాలు తొలగిపోతాయి.

ధ్యానం రోజంతా చేయలేం కాబట్టి, సదాచారాన్ని పాటిస్తూ కొద్ది సమయం సేవ, కొంత సమయం పని, కొంత సమయం చదువు, కొంత సమయం ఆసనాలు, కొంత సమయం ప్రాణాయామం, జపం, కొంత సమయం విశ్రాంతిలకు కేటాయిస్తూ మనల్ని మనం నియంత్రించుకోవాలి. అన్నిటిలో దైవం ఉన్నాడని భావిస్తూ, సాక్షీభావనతో ఉండాలి. ఫలాపేక్ష లేకుండా, ఆత్మభావనతో 'అందరిలో నేనున్నాను' అనే ఈశ్వరభావంతో ఉంటూ, సంస్కారాలను పెంచుకోకుండా ముందుకు సాగిపోతూ ఉండాలి.

పుట్టుక ఉన్నదంటే మామూలుగా మనసులో అపరిశుద్ధత ఉన్నదని గుర్తించాలి. ఆత్మ అనుభవంలోకి రావాలంటే మనస్సును పరిశుద్ధం చేయవలసిందే. **బుద్ధి కావాలంటే మనస్సుని శుద్ధి చేయవలసిందే.** శుద్ధి చేయనంతవరకు మనసు 'అన్–కాన్షియస్' స్థితిలోనే ఉంటుంది. దురాశ, దు:ఖాలలో మునిగిపోవడం ఖాయం.

<u>మనసు లక్షణం</u> : మైండ్ మూడు విధాలుగా ఉంటుంది - 1) మనసు ఎప్పుడూ ఖాళీగా ఉండదు. 2) దానిలో ఒకసారి ఒక విషయమే ఉంటుంది 3) ప్రతీక్షణంలో కొత్త విషయాలగురించి పరుగులెత్తుతూ ఉంటుంది.

మనస్సుని అదుపులోకి తెచ్చుకోవడానికి సరియైన సాధన తప్పనిసరి. మనస్సు ఎప్పుడూ మత్తునూ, గమ్మత్తునూ కోరుకుంటుంది. మనసులో ఎల్లప్పుడూ ఇంద్రియాలద్వారా ఆడుకునే ప్రయత్నం జరుగుతూనే ఉంటుంది. 'ఆత్మ స్వరూపుడివే నీవు' అనే విషయం తెలుసుకోలేక మనసును నానా యాతనకు గురి చేస్తావు. మాయాజాలంలో చిక్కుకుంటావు. రాగం, ద్వేషం అనే మోహంతో బంధింపబడుతుంది మనసు. జనన-మరణ చక్రానికి అదే కారణం. వ్యాధులకూ, దు:ఖానికీ కూడా అదే కారణం. గతంలో చేసిన పనులే ఈ క్షణంలో కోరికలుగా, మోహంగా రూపుదాలుస్తాయి.

ధ్యానం చేస్తూ, క్షమాగుణాన్ని అలవరచుకొని, సహజ లక్షణమైన చెడుతో ఉండే మనసు మనపై ఆధిపత్యం వహించకుండా మెళకువతో జాగ్రత్తలు పడుతుంటే వ్యాధులు, దు:ఖం, అశాంతినుండి బయట పడవచ్చు. మనసు మంచి ఆలోచనలతో దైవిక లక్షణాలకు నిలయమైపోవాలి. ఇంద్రియాలను కట్టుదిట్టం చేస్తూ, హృదయాన్ని శుద్ధి చేసుకుంటూ పరిపూర్ణులుగా జీవించవచ్చు. దీనికి క్రమశిక్షణ, దృఢసంకల్పం, శ్రద్ధ, సమర్పణాభావం ఎంతో ముఖ్యం. పాత అలవాట్లకు స్వస్తి చెప్పాలి. ఏ బాహ్య వస్తువులైనా మీకు ఆనందాన్నిగానీ, ప్రశాంతతనుగానీ ఇవ్వలేవు. మనసు అడుగు లేని బకెట్‌లాంటిది. నూతిలో వేసినప్పుడు నిండినట్లే కనిపించి బయటికి లాగుతున్నప్పుడు ఖాళీ అవుతుంది. కాబట్టి మనసులో కలిగే ఏ కోరికనైనా సంతృప్తి పరచలేము. కోరికలన్నీ ఊహలనుంచి వచ్చేవే. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మనస్సులో ప్రతీకారం, పగ, ద్వేషం, ఈర్ష్య, అసూయ, మోహం, గర్వం, గొప్పతనంలాంటి వాటిని రానివ్వవద్దు. మనస్సు మనల్ని చాలా కవ్విస్తూ ఉంటుంది. సంస్కారాల రూపంలో దాగి ఉన్న కొన్ని ఆలోచనలను ధ్యానంద్వారా కడిగేసుకోవాలి.

ఆలోచనలు ఉధృతంగా వస్తుంటే ప్రాణాయామం, నామస్మరణలాంటి వాటితో మనస్సుని తాత్కాలికంగా మరోవైపుకి మరల్చండి. మనస్సు ఒక పాతకాలంనాటి

యాంత్రికమైన 'గ్రామ్‌ఫోన్ రికార్డ్' లాంటిది. ఒకే పద్ధతిలో తిరగుతూ ఉండడమే రికార్డ్ ప్లేయర్‌కి తెలుసు. మనస్సుతో మనం పుట్టి ఉండవచ్చు కానీ పుట్టిన తరువాత అన్ని విధాలుగా దాన్ని పరిశుద్ధంగా ఉంచుకునే కార్యక్రమాన్ని మనం తప్పకుండా నిర్వర్తించవలసి ఉంటుంది. లేకపోతే యాంత్రికంగా ఉండే మనస్సునుంచి ప్రతిచర్యాత్మకమైన ఆలోచనలు, చెడు ఆలోచనలు వచ్చి చెడు కర్మలకు కారణమవుతాయి. అందుకే ఆలోచనలను ఆహ్వానించే విషయంలో మంచి, చెడుల విశ్లేషణ చాలా అవసరం. ఆలోచనలతో ముడిపడకుండా, విడిగా ఉంటూ నిర్ణయాలను తీసుకోవాలి. సంపూర్ణమైన క్రమశిక్షణ తప్పనిసరి. ఎలాంటి సంవేదనలకు లొంగిపోకూడదు. కేవలం ఆలోచనలే మనల్ని కదిలించగలవు, మనకు కీడు చేయగలవు, విజయంలోకి కూడా నడిపించగలవు. జ్ఞాపకాలను, ఊహలను, నమ్మకాలను ఆలోచనలకు సరిగ్గా ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి.

మనసు ఒక రాక్షసి అయినా కూడా దాన్ని సరిగా వాడుకుంటే మోక్షసాధనకు అదొక అత్యవసరమైన పరికరమే అవుతుంది. ప్రపంచమంతా వ్యూహాలతోనే నడపబడుతుంది. ఆలోచనలనుబట్టే చేయవలసిన పనులు నిర్ణయింపబడతాయి. శుద్ధమైన మనసు శక్తిమంతంగా సహాయపడుతుంది. అపరిశుద్ధమైన మనసు ప్రతిచర్యాత్మకమవుతుంది. మనసులో చిత్తవృత్తులున్నప్పుడు మన ధ్యాసను మరో వైపుకి మళ్ళింపజేసి, అతి జాగరూకతతో ఉండాలి. ఊహాలోకంలో చిక్కుకుంటే అధోగతి పాలవుతాం. కోరికలను, చిత్తవృత్తులను తగ్గించుకోవాలి. ఎల్లప్పుడూ మంచి, చెడుల మధ్య ఉన్న తారతమ్యతను తెలుసుకుని, మంచివైపుకే మొగ్గు చూపాలి. అప్పుడే మనసుకు యజమాని అవగలుగుతారు.

'మనః ఏవా మనుష్యాణాం కారణం బంధ మోక్షయోః'

మనస్సు మనల్ని కట్టిపడేసి ఉంచడానికీ, విముక్తి పొందడానికీ– రెండిటికీ ఉపయోగ పడుతుంది. కోరికలు లేకపోతే మనస్సు కూడా లేదు. మనస్సుకి ఒక్క క్షణం కూడా ప్రాముఖ్యతను ఇవ్వవొద్దు. ప్రాముఖ్యతనిస్తే మనస్సులో ఏదో ఒక చెడు అంశం దూరిపోవడం ఖాయం. ప్రాపంచిక విషయాలనుగురించి ఆలోచించడమే అంటిపెట్టుకుని ఉండడం, వాటిగురించి ఆలోచించకపోవడమే వైరాగ్యం. దైవంగురించి ఆలోచిస్తూ,

ప్రాపంచిక విషయాలను మనస్సులోకి రానివ్వకుండా వాటికి దూరంగా ఉంటూ శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ప్రశాంతత, భావ సమతుల్యం మరియు ఆధ్యాత్మిక పరిణతిని సాధించి పరిపూర్ణ వ్యక్తులు కావాలి.

ఆలోచనలు మన స్వంతం అనుకుంటాం కానీ అది సరియైన అభిప్రాయం కాదు. అవి ఆచేతన స్థితినుండి వచ్చినవి, గతంనుండి వచ్చినవి. మనలో ఒక నెగెటివ్ ఆలోచన ఉన్నదన్న విషయం మనకు తెలియకపోవొచ్చు. కానీ, అలాంటి ఆలోచనలు హానికారకాలే అవుతాయి. అలాంటి ఆలోచనలు మనకు హాని చేస్తాయన్న విషయం కూడా మనకు తెలియకపోవొచ్చు. ఇవన్నీ మనసు చేసే జిత్తులమారి పనులే. సరియైన ఊహలే ఆలోచనల తీరును మారుస్తాయి. ఈ ప్రపంచం మొత్తంలో రెండే రెండు పాత్రలు ఉన్నాయి. అవి ఒకటి నీవు,, రెండవది భగవంతుడు. అయితే, నీ చుట్టూ ఉన్న బంధువులు, స్నేహితులు, ఇరుగుపొరుగువారు – వీరంతా నీలో మిగిలిపోయిన సంస్కారాలవల్లనే నీ జీవితంలో తారసపడతారు. మనచుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులు (పాత్రలు), వస్తువుల ఉనికి మన అంటిపెట్టుకుని ఉండే స్వభావంవల్లనే ఉంటుంది. మనసు అపరిశుద్ధంగా ఉన్నంతవరకు మనలో రాగ,ద్వేషాలు పుడుతూనే ఉంటాయి. సంస్కారాలన్నీ తొలగిపోయి, కర్మలన్నీ పూర్తిగా నిర్వర్తింపబడినప్పుడే ద్వైతం తొలగిపోయి అద్వైతం అంటే ఏమిటో అనుభవపూర్వకంగా తెలుస్తుంది. అప్పుడే మనలోని ఆత్మ పరమాత్మగా మారిపోతుంది.

ఆధ్యాత్మిక దృక్పథంతో ఉంటూ, సంస్కారాలన్నీ తొలగించుకుని, ఈ ప్రాపంచిక జీవితంలోని దు:ఖానికీ, బాధలకూ, రోగాలకూ దూరంగా ఉంటూ, ఒక పరిపూర్ణ విజేతగా ఈ మానవజన్మనుంచి నిష్క్రమించాలి.

ఆలోచనలతో కూడిన జీవశక్తి ఉధృతే భావోద్వేగం

సాక్షీభావంతో గమనిస్తే భావోద్వేగాలను అధిగమిస్తావు

10. తధాస్తు దేవతలు?

ఆలోచనలే భవిష్యత్తుగా రూపు దిద్దుకుంటాయి. ప్రతీ ఎదురు దెబ్బ మీరు కావాలనుకున్నదే. జరిగిన ప్రతీ మోసమూ మీరు కోరుకున్నదే. ప్రతీ అపజయం మీరు అనుమానించినదే. ప్రతీ దు:ఖానికి మీరే కారణం. సుషుప్తి మానసికావస్థలో మీరు నమ్మినదే మీకు జరిగింది. ప్రేమ చూడాలనుకున్నవారు ప్రేమ పరిస్థితులు ఎదుర్కుంటారు. కామం ఆలోచన కామాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. దెయ్యం ఆలోచన భయాన్ని కలిగిస్తుంది. ప్రమాదం, రక్తపాతం ఆలోచన జుగుప్సను తీసుకొస్తుంది. ఒకసారి ఏ ఆలోచనైనా దరిజేరితే దాని తీవ్రత ఇంకా వృద్ధి చెంది మొత్తానికి నాశనం చేస్తుంది. అందుకే 'మనో వ్యాధికి మందే లేదు' అని అంటారు.

మన మెదడులోని 'న్యూరాన్' మార్గాలు అతి సులభంగా తరంగాలను ఏర్పరచుకుంటాయి. ఒక కుళ్ళిన పండు పక్క పళ్ళను కూడా కుళ్ళించినట్టుగా, ఒక చెడ్డవాడు పదిమంది మంచివాళ్ళను మార్చగలిగినట్టుగా దీని మార్గముంటుంది. మీకు పనికిరాని ఆలోచనను ఏ మాత్రం దరిజేరనీయవద్దు. జబ్బు చేస్తుందని అనుమానిస్తే ఏదో ఒక రోజు మీలో అది తిష్టవేయగలదు. అవసరం లేని ఆలోచనను సమూలంగా పెకిలి పడవేయాలి. కొన్ని అనవసరపు నమ్మకాలు మీలో ఉంటే అవి కూడా మీ జీవితంతో ఆడుకుంటాయి. నమ్మకాలు వేరే – నిజాలు వేరే. ఉదాహరణకు: మగవాడు ఏడవకూడదు, ధనవంతులంతా చెడ్డవాళ్ళు, సమాజం చెడిపోతుంది – ఇవన్నీ నమ్మకాలే. వీటిని నమ్మితే మీలో అవి చెరగని ముద్ర వేసి మీలో శారీరక స్పందనలను, మానసిక పరివర్తనలను తీసుకొచ్చేస్తాయి. 'భర్త మంచివాడు కాదు/ భార్య మంచిది కాదు – పిల్లలు పనికి రారు, పక్కింటి వాడిని నమ్మొద్దు' ఇలాంటివి – ఒకరోజు మీ నమ్మకాలను, ఆలోచనలను నిజం చేస్తాయి. ఇలాంటి ఆలోచనలను స్వాగతించిన రోజే మనలో మార్పు వచ్చేస్తుంది. మన ఆలోచనా విధానమే ఈ దుస్థితికి కారణం.

చిన్న పిల్లలతో – 'నీవు పనికి రావు' అనో – 'వాడికి భయం' అనో – 'పాప

ఎప్పుడూ మర్చిపోతుంది‘ అనో, అనారోగ్యమనో, దానికి నీళ్ళంటే భయమనో, ‘వర్షంలో తడిస్తే జలుబు చేస్తుంది’ అనో – పెద్దలు చెబుతుంటే అవి చిన్నపిల్లల్లో చెరపరాని ముద్రలుగా మారి, చెరపలేని వ్యక్తిత్వానికి నాంది పలుకుతాయి. ‘ఓం’ అనే పదానికి ఎన్నో అర్థాలు ఉన్నప్పటికీ ‘అన్ని వైపులనుంచీ మంచి ఆలోచనలను స్వీకరించు’ అనేది ఒక అర్థం. ‘సర్వేజనా సుఖినో భవంతు‘, ఓం శాంతిశ్శాంతి శ్శాంతి:‘, ‘అసతోమా సద్గమయా…‘ ‘సర్వమంగళం భవతు భవతు భవతు’ – అనే మంత్రాలు సామాజికంగా ప్రార్థనల రూపంలో పెట్టడానికి కారణాలున్నాయి. వాటి ఉచ్ఛారణ మన ఆలోచనాసరళిలో మార్పులను తీసుకు వస్తుంది.

ప్రతీ ఆలోచన శరీర కణాలలో ఎన్నో అంతులేని మార్పులకు శ్రీకారం చుడుతుంది. మన తలలోని న్యూరాన్ మార్గాలలో ఎన్నో విద్యుత్, రసాయనిక మార్పులను తెచ్చి, కొన్ని లక్షల న్యూరాన్ అణువుల విచ్ఛిత్తి జరిగి ఎనలేని వినాశానికి నాంది పలుకుతాయి. మాటకు మూలం ఆలోచన. మననుంచి వెలువడే ఒక తిట్టో లేక ఒక ప్రేలాపనో మనకేం హాని చేయదు, ఇతరులకు మాత్రమే హాని చేస్తుందని మనం అనుకుంటుంటాము. కానీ ఇది నిజం కాదు. అలాంటివి ఎదుటివారికన్నా మనపైనే ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతాయి. మనకే ఎక్కువ నష్టం జరుగుతుంది. అవే భవిష్యత్తులో జబ్బులుగా మనల్ని పీడించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, ఒక తిట్టుకానీ, చెడు మాటగానీ, ఒక ప్రతికూల ఆలోచనగానీ మీలో అశాంతికీ, రోగానికీ, చెడు కర్మలకూ కారణం కాగలవు. తస్మాత్ జాగ్రత్త!

మీ ప్రశాంతతకీ, మీ ఆనందానికీ, మీ ఆరోగ్యానికీ మీరు ఎంచుకున్న మంచి ఆలోచనలే దోహదపడతాయి. ఈ విధంగా జీవిస్తే మీకూ మరియు సమాజానికీ ఎంతో మంచి జరుగుతుంది. మనకు తెలియకుండానే కొన్ని సినిమాలు, టి.వి. సీరియళ్ళు, అనవసరపు వార్తా విశేషాలు, కంప్యూటర్లలో ఛాటింగ్, ఫేస్‌బుక్, ట్వీటర్ – మనల్ని అచేతనంగా మార్చి భావాలకూ, వ్యక్తిత్వానికీ మచ్చను తెస్తాయి. అనారోగ్యాలకు కారకాలు అవుతాయి. కలలలో వచ్చే కోపాలు, భయాలు, ద్వేషాలు, మరణం, రోగం – ఇవన్నీ కూడా మనకు వచ్చే ఆలోచనల పర్యవసానాలే. మీ మనసులో వచ్చే ప్రతీ

ఆలోచనకు కారణం మీరు సృష్టించుకున్న బంధాలే. మనలో కలిగే ఆలోచనలకు, శారీరక రుగ్మతలకు, వేదనలకు, సంవేదనలకు మూలకారణం మనలో దాక్కున్న సంస్కారాలే అని బుద్ధ భగవానుడు తన స్వీయానుభవంతో బోధించాడు. ధ్యానంతో మనలో దాక్కున్న మలినాలు, వాసనలు సమూలంగా పెకిలింపబడతాయి. ధ్యానం ఆలోచనల పద్ధతిని మార్చి, సంపూర్ణ శారీరక ఆరోగ్యాన్ని చేకూరుస్తుంది.

ప్రతీ ఆలోచన వెనక భయం, భయాల వెనక కోరికలు దాగి ఉన్నాయి. మన చుట్టూ ఉన్న సమస్యలు ఆలోచనలను ప్రేరేపిస్తున్నాయి. అప్పుడు కూడ కోరికలే కారణం. దు:ఖానికి మూలకారణం కోరికలే. ఆలోచనలు అందుకే వస్తున్నాయి. మన నిజరూపం, సమాజానికి మనం చూపించే రూపం మధ్య వ్యవధి మనలో ఎన్నో ఆలోచనలను ఉత్పన్నం చేస్తుంది. ప్రతీ విషయంలోనూ మన అంతరాంతరాలలో కోరిక దాక్కుని, వేరేలా సమాజానికి చూపించాలని ప్రయత్నం చేస్తూ లోలోన వ్యధకు కారణ భూతమవుతుంది. మనలో దాగి ఉన్న కోరిక మనసులో జరుగుతున్న వాటికి భిన్నంగా శరీరాన్ని ప్రవర్తింపజేస్తూ ఇంకొన్ని కొత్త ఆలోచనల ఉద్భవానికి కారకం అవుతుంది.

జీవితంలో ప్రతీ విషయంలోనూ – అంటే – తల్లిదండ్రుల పట్ల, ఉపాధ్యాయుల పట్ల, జీవిత భాగస్వామి దగ్గర, పిల్లల పట్ల, ఉద్యోగ నిర్వహణలో – సమాజంలో నటిస్తూ జీవనం కొనసాగిస్తున్నారు మీరు. మీకు కావలసిన వాటితో భిన్నంగా ఉంటూ కోరికలకీ, పరిస్థితులకీ మధ్య శరీరం, మనస్సు భిన్న ప్రవృత్తులతో చరిస్తుంది. అణచివేయబడిన దు:ఖాలు, భయాలు, ఊహలు భవిష్యత్తులో కలల మాదిరిగా, ఆలోచనల మాదిరిగా రూపు దిద్దుకుంటాయి. అవే ఎన్నో రకాల అనారోగ్యాలకు దారి తీస్తాయి.

ఇతరులెవరి గురించైనా ఎప్పుడూ, ఏ కోశాన 'నెగెటివ్'గా ఆలోచించవద్దు. అలాంటి ఆలోచనలు కలిగినప్పుడు ఆ సమయంలో వేరే పనిలో నిమగ్నమై పోవాలి. ధ్యానం ఎక్కువగా చేసుకోవాలి. ఉదాహరకు: 'జిబ్బరిష్' (అర్థంలేని మాటలను, ధ్వనులను పదే పదే ఉచ్చరిస్తూ ఉండడం), ఉత్సాహ ధ్యానం (మైత్రేయ సాధనలో ఒక ధ్యాన పద్ధతి) చేయండి. జీవితాంతం ఆలోచనలతోనే ఉండి, రోజుకి సుమారు 60 వేల

ఆలోచనలకు అలవాటు పడితే, అవి ఒకేసారి వదిలేసేయాలంటే వదలడం అంత సులభ సాధ్యం కాదు. చాలా కష్టపడాలి. అర్థవంతమైన పనిని కల్పించుకుని, దానిలో సంపూర్ణంగా నిమగ్నమవడం నేర్చుకోవాలి. అనవసరపు ప్రేలాపనలు మానుకోవాలి. సుషుప్తి మానసికస్థితిలో అలాంటి వ్యతిరేకపు ఆలోచనలు (కోపం, ద్వేషం, అసూయ లాంటివి) లేకుండా చూసుకోండి. మాటలు తగ్గించండి. అవసరమైనప్పుడే మాట్లాడండి. మౌనం పెంచండి. తినే ఆహారంలో మార్పులు తీసుకు రండి. సాత్విక ఆహారం తీసుకుంటే సాత్వికమైన ఆలోచనలు కలుగుతాయి. పళ్ళు, ఆకు కూరలు, మొలకలు, జ్యూస్‌లు తీసుకోవడమనేది మంచి ఆలోచనలకు ద్వారమవుతుంది. ఇతరులను బాధించే ఆలోచనలు మీకు కూడ చెడు చేస్తాయి. ఒకరిమీద రాయి విసరాలంటే మీ చేయిని ఎంతో వెనకకు లాగాల్సిందేకదా! ఒకరిమీద బురద చల్లాలంటే మొదట మీ చేతికి బురద అంటాల్సిందే కదా! ఇతరులను తిట్టో, కొట్టో, ద్వేషించో వారిపై పగ సాధించామని అనుకుంటారు అందరూ. అలా చేసినప్పుడు ఇతరులకంటే మీకే ఎక్కువ బాధ కలుగుతుంది. అవతలి వారికి కేవలం కార్బన్ కాపీ మాత్రమే వెళుతుంది. దాని 'ఒరిజినల్' మీ దగ్గరే ఉంటుంది. ఆ ఒరిజినల్ మీద దళసరి ముద్ర పడుతుంది. మీరు వ్యాధి బారిన పడడానికి కారకమవుతుంది.

మన తెలియనితనం వలన భార్యని, భర్తని, పిల్లలని, పొరుగువారిని, సహోద్యోగులను ఎన్నోసార్లు, ఎన్నో విధాలుగా – మాటలతోగానీ, ఆలోచనలతోగానీ, చేతలతో గానీ, నెగెటివ్ భావాలతోగానీ బాధించి ఉండవచ్చు. ఇలాంటి భావాలు, నెగెటివిటీ వలన మీకు అనారోగ్యం కలుగుతుందనే విషయాన్ని తెలుసుకుని, అలాంటి భావాలకు దూరంగా ఉండి, మీలో మార్పు తెచ్చుకోవాలని ఈ క్షణమే నిర్ణయించుకోండి. సాధ్యమైనంత వరకు నెగెటివ్ విషయాలకు, మాటలకు దూరంగా ఉండండి. మలినాలు పెంచుకోవొద్దు.

మొబైల్ తీసుకుని పిచ్చాపాటి కబుర్లు చెప్పడం, ఇతరుల గురించి నెగెటివ్ ఆలోచనలు చేయడం మానుకోండి. ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు తిరగేయండి. మీకు ఇష్టమైన రచనలు, వాక్యాలను చదవండి. డబ్బు, హోదా, పదవిని పొంది, పెంచుకునే

ప్రయత్నంలో మిమ్మల్ని మీరు మరచిపోవొద్దు. ఆనందం, ఆరోగ్యాన్ని మించినవి వేరేవీ లేవని మరచిపోకండి. క్షమించమని అడగడం చిన్నతనమేమీ కాదు. మీ పొరుగింటి వారికైనా, తోటి ఉద్యోగస్థుడికైనా 'సారీ' చెప్పడానికి వెనుకాడవద్దు. మీ భార్య/భర్త, పిల్లలతో ప్రేమగా ఉండండి. మీ ఆధిక్యాన్ని చూపించడానికీ, పెద్దరికం చూపడానికీ ప్రయత్నించ వద్దు. అలా చేసినప్పుడు మీరు ఊహించని రీతిలో, అనుకోని విధంగా ఆరోగ్యం చక్కబడుతుంది. మీ తప్పులను ఒప్పుకోండి. అందువల్ల కొంపలంటుకునేదేమీ ఉండదు. మీ కొంపే బాగు పడుతుంది. ప్రేమ, స్నేహం, కరుణలను మించినవి ఇంకేమీ లేవు. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో సహకరిస్తాయి.

ఎవరైనా మంచి చేసినప్పుడు మెచ్చుకోండి. భార్య చేసిన వంటకాలు రుచికరంగా, బాగా ఉంటే మెచ్చుకోండి. పిల్లలలో ఉన్న సృజనాత్మకతను మెచ్చుకోండి. పిల్లలకు పరీక్షల్లో బాగా మార్కులొచ్చినప్పుడు పొగిడి, తక్కువ మార్కులొచ్చినప్పుడు తిట్టడం మంచిది కాదు. అలా చేస్తే పిల్లలు మానసికంగా కృంగిపోయి, అనారోగ్యం పాలు కావడానికి ఆస్కారం ఉంది. మానవ సంబంధాలలో మెచ్చుకోవడం మొదలు పెడితే, బాగులేని విషయాలు చాలా చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. కేవలం చెడు విషయాలనుకున్నవాటిని విమర్శిస్తూ, మంచి వాటిని మెచ్చుకోకపోతే మన ఆలోచనా విధానం చాలా నెగెటివ్‌గా అయిపోవడం ఖాయం. ఇతరులను నెగెటివ్‌గా చూడడం జరుగుతుంది. కాబట్టి 'పాజిటివ్' మార్కులు వేస్తూ ఉంటే, పొరపాటున 'నెగెటివ్' మార్కులు వేసినా నష్టం తక్కువవుతుంది.

సంభాషించేటప్పుడు కూడా 'పాజిటివ్' భాష వాడడం మంచిది. 'నెగెటివ్' ఉండొద్దు అని చెప్పడం కన్నా 'పాజిటివ్' గా ఉండాలని చెప్పడం ఉత్తమం. 'మరచి పోవొద్దు' అని చెప్పే బదులు 'గుర్తుంచుకోండి' అని చెప్పడం మంచిది. ఉదాహరణకు: 'ఎఱ్ఱ కోతిని చూడవద్దు' అని చెబితే ఎఱ్ఱ కోతే కదా కనిపిస్తుంది! ఇలాంటి చిన్న చిన్న మార్పులు తీసుకొస్తే జీవితంలో ఎంతో ముందుకి వెళ్ళొచ్చు. పిల్లలను భయపెట్టడం మంచిది కాదు. దెయ్యమనో, భూతమనో, పోలీసనో పిల్లలను భయపెడుతుంటారు. వర్షంలో తడిస్తే జలుబు చేస్తుందని పిల్లలను వారిస్తుంటారు పెద్దలు కానీ జలుబు రాకుండా రోగ నిరోధక శక్తిని ఎలా పెంచుకోవాలో వారికి తెలపరు. చెట్టు ఎక్కితే

పడిపోతారని అంటుంటారు కానీ చెట్లు నేర్పుగా ఎలా ఎక్కాలో తెలియజేయరు. చిన్నపిల్లల్లో చైతన్యం పరిపూర్ణంగా ఉంటుంది. వారిలో ధైర్యం కూడా మెండు. నడక నేర్చుకునేటప్పుడు వాళ్ళు ఎన్నోసార్లు పడుతూ లేస్తూ తమ ప్రయత్నాన్ని నిరంతరంగా సాగిస్తూ నడక నేర్చుకుని, ఆ తరువాత క్రమంగా పరిగెడుతూ వెళ్తుంటారు. దైవం చిన్నపిల్లలకు మైండ్‌ను, ఆలోచనలను పెట్టలేదు. కాబట్టి, ఎంతో ఆనందంగా, సజీవంగా, దైవంలా ముందుకు సాగుతుంటారు. పిల్లల్లో క్రమంగా మైండ్‌ని తయారు చేసింది కేవలం ఈ సమాజమే. తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, పెద్దలు, పుస్తకాలు, చదువులు, సమాజంలోని నమ్మకాలు, మతాచారాలు, మత గ్రంథాలు 'మైండ్'ని తయారు చేస్తాయి.

నీ గురించి నీవు ఏమి ఊహించుకుంటున్నావో దాన్నిబట్టే ప్రకృతి నీ కర్మకు సహకరిస్తుంది. మంచిని చూడాలనుకుంటే మంచి కనిపిస్తుంది. చెడును చూడాలనుకుంటే చెడే కనిపిస్తుంది. 'తథాస్తు దేవతలు ఉంటారు' అంటే అదేనేమో! నీవు ఏది నమ్మితే అది నిజమై తీరుతుంది. నీవు ప్రేమను చూడాలనుకుంటే, నిన్ను ప్రేమించేవారే నీకు ఎదురు పడతారు. నీవు దు:ఖించాలనుకుంటే నీకు దు:ఖాన్నిచ్చే వాళ్ళే తారస పడతారు. నీకు సహకరించడమే ప్రకృతి పని. నిన్ను అణగదొక్కడం కానే కాదు. ఈ క్షణం నీకొక పెద్ద వరం. ఏమి కావాలనుకుంటే అది చేసుకో. నీకు పరిపూర్ణ స్వాతంత్ర్యం ఇవ్వబడింది. ఈ క్షణంలో నీ ఆలోచన కూడా నీ నిర్ణయమే. నీ స్వంతమే. ఆనందమో, దు:ఖమో – దేన్ని ఎంచుకుంటావో అది నీ ఇష్టంపైనే ఆధారపడి ఉంది. నీకు ఈ క్షణం వరకూ జరిగిన దానిగురించి బాధ పడొద్దు, దూషించొద్దు. అంతా నీ మంచికే జరిగిందన్న భావనతో ఉండాలి. నీవు కోరుకున్న మార్పును ఈ క్షణంలోనే తెచ్చుకో. గతించిన దానికి చింతించాల్సిన అవసరం లేదు. ఏది జరగాలో అదే జరిగింది. జరిగిన దానికి నీ జీవిత భాగస్వామిగానీ, తల్లిదండ్రులుగానీ, ఇతరులుగానీ బాధ్యులు కాదు. వారిని దూషించొద్దు. ఒకవేళ నీ అశాంతికి వాళ్ళే కారకులైనా అది వారి లోపం కాదు. వారు కూడా ఇంకొకరితో అలా చేయబడ్డారు కాబట్టి నీతో కూడా వారు అలా ప్రవర్తించి ఉంటారు. కానీ, ప్రస్తుత క్షణాన్ని మాత్రం నీ చేతిలోకి తీసుకో. ఈ క్షణంలో నీ నిర్ణయం నీదే. నీకు పూర్తి స్వేచ్ఛ ఇవ్వబడింది. నీవు ఆధ్యాత్మిక పథంలో ఎలా ఎదగాలి? ఎప్పుడు ఎదగాలి? ఎంత ఎదగాలి అనేది నీవు నిర్ణయించుకున్నదే. నీ ఆత్మ

పూర్వ జన్మలో ప్రతీ చిన్న విషయాన్నీ నిర్దేశించుకుని, కావలసిన పరిస్థితులను కోరుకుంది. కాబట్టి, దేని గురించీ కలతగానీ, కలవరపాటుగానీ అవసరం లేదు.

నీకు వస్తున్న ప్రతీ ప్రస్తుతం నీకు దైవం ప్రసాదించిన వరం. ఈ క్షణంలో నీవు ఎంచుకోబోతున్న తరుణోపాయాలు నీకు నీ భవిష్యత్తుగా రూపు దిద్దుకుంటాయి. నీ ఆలోచనే భావంగా మారుతుంది. భావిగా మారుతుంది. కాబట్టి, ఈ క్షణంలో నీవు ఎలా జీవిస్తావో అది నీవే ఎంచుకోవాలి. భవిష్యత్తు ఈ క్షణంమీద ఆధారితం. ఈ క్షణంలో ఉన్న ఆలోచనలను మార్చుకోవడం కూడా నీ ఇష్టమే. ఈ క్షణాన్ని నీ చేతిలోకి తీసుకో. ఏ కోశానకూడా నిన్ను నీవు ద్వేషించుకోవలసిన అవసరం లేదు. నీవు దేవుని అంశం కాబట్టి నిన్ను నీవు తక్కువగా అనుకోవొద్దు. నిన్ను నీవు ప్రేమించుకో. అలా చేస్తేనే ఇతరులను నీవు ప్రేమిస్తావు. నీ నమ్మకాలు ఎలా ఉంటే అలాంటివారిని ఆకర్షిస్తావు. నీ ఆలోచనలకు అయస్కాంత శక్తి ఉంది. ఆలోచనలనుబట్టే వ్యక్తిత్వం ఆధారపడి ఉంటుంది. మనకు జరిగే వాటికి ఇంకొకరు కారణం కాదు. బాధ్యులు కారు. ఇంకొకరిలో స్వార్థం కనిపిస్తే, మనలో ఎక్కడో లోతుగా అలాంటి వాటిని ఇతరులతో ప్రేరేపింపజేసే గుణమైనా ఉండాలి, లేదా, అలాంటి వారు మన దాపున చేరేటట్టు చేస్తూనైనా ఉండాలి. ఇతరులను తిట్టుకుంటే నీ శరీరమే వ్యాధిగ్రస్థమవుతుంది. ఎన్నో రకాల జబ్బులు – క్యాన్సర్, ఆర్థరైటిస్, ట్యూమర్, హృదయానికి సంబంధించిన జబ్బులు, డయాబెటిస్ లాంటివెన్నో మన శరీరంలో స్థిరపడతాయి.

నిన్ను నీవు ప్రేమించుకోవాలి. ఇతరులను ద్వేషించకూడదు. అసలైన, సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యం అప్పుడే కలుగుతుంది. ఎన్నో రకాల మొండి వ్యాధులు కూడా మాయమైపోతాయి. ఇతరులపై ద్వేష భావంపూర్తిగా నశించాలి. ఇదే జబ్బులకు మూల కారణం. దైవ చింతన, అందర్నీ ప్రేమించడం, సేవ, కరుణ, మైత్రీభావం మనకు మంచి చేస్తాయి. ఇతరులకు కూడా మంచి చేస్తాయి. ప్రతీ రోజు అందరినీ క్షమించు. రాత్రి నిద్ర పోయేముందు నీ ప్రార్థన క్షమించేదిగా ఉండాలి. నీలో దైవ సంబంధిత భావాలు నిండిపోవాలి. ప్రేమ మూర్తివి, కరుణామయుడివి కావాలి. నిన్ను నీవు దేవుని కుమారుడివిగా చూసుకోవాలి. అప్పుడే వ్యాధులకు స్వస్తి చెప్పగలవు

విజేతగా నిలవాలన్నా, నీ చుట్టూ ప్రేమ కనబడాలన్నా, ఆరోగ్యవంతంగా ఉండాలన్నా, శ్రీమంతుడివి కావాలన్నా నిన్ను నీవు ప్రేమించుకోవాలి. ఇతరులపట్ల ప్రేమభావంతో ఉండాలి. దైవాన్ని ప్రేమించాలి. నీ అంతరాత్మే దైవం. నీ అంతరాత్మను మార్చుకోవడమే దైవం అని తెలుసుకో. నీ హృదయంలో కుళ్ళు, కుతంత్రం ఉంటే, నీ లోపల చెత్త భావాలుంటే, నీ ఆత్మ పరిశుద్ధం కాకపోతే దేవుడు ఎలా నీ లోపలికి వస్తాడు? పసిపిల్లలలో ఉండే అమాయక లక్షణం నీలో పెరగాలి. 'యోగ' అంటే చిత్తవృత్తుల నిరోధమే కదా! చిత్తవృత్తులంటే మనసు ప్రకంపనలే కదా!

అలౌకికమైన అమాయకత్వంలోనే కదా దైవ సన్నిధి ప్రాప్తించేది! దైవత్వం నీలో ఉంటే ఇక అనారోగ్యానికి తావెక్కడుంటుంది?

అందరినీ స్వీకరించు. వ్యతిరేక భావాలు, అసూయా ద్వేషాలు, తిరస్కార భావాలతో ఉంటే అది నీకూ, ఇతరులకూ కూడా హానికరం. ఆ అనంత చైతన్యశక్తికి, నీ ఆత్మశక్తికి మధ్య ఎప్పుడైతే సంబంధం ఏర్పడి ఉంటుందో అప్పుడు నీకు ఆరోగ్య క్షీణతగానీ, నీ ఆనందంలో లోటుగానీ ఏమీ ఉండదు. అందరితో సఖ్యతతో ఉండడమే– మనసా, వాచా, కర్మణా ప్రేమపూర్వకంగా ఉండడమే ఆ దైవంతో సంబంధం కలిగి ఉండడమవుతుంది. స్వీయ చైతన్యం విశ్వచైతన్యంతో ఐక్యమవడమే అసలైన ఆరోగ్యం.

సాహసంతో జీవిస్తే భయమే ఉండదు.
అనిశ్చితిని స్వీకరిస్తే అభద్రతే ఉండదు.

11. నమ్మకాలే సమస్యలకు కారణం

పుట్టినప్పుడు ప్రతీ పసికందు దైవంతో సమానమే. దేవుని బిడ్డనే. ప్రతీ విషయంలోనూ సంపూర్ణత్వాన్ని సంతరించుకొని ఉంటాడు పసిబిడ్డ. కానీ, రాను రాను తల్లిదండ్రులు, సమాజం తాను ఏదో నిరూపించాలనీ, ఏదో సాధించాలనీ, పిల్లవాడుగా తను చేస్తున్నది తప్పని పదే పదే హెచ్చరిస్తూ వాణ్ణి ఒక తప్పుల తడకలాగా తయారు చేస్తుంది. అసలు సత్యం ఏమిటంటే, పిల్లవాడు పుట్టినప్పుడు దైవ సమానుడు. ఏడ్చినా, నవ్వినా, ఆడుకున్నా, ఏది అనుభవిస్తున్నా సంపూర్ణత్వంలోనే ఉంటాడు. తనను తాను ప్రేమిస్తాడు. తనలో ఏదో తప్పు ఉందని అనుకోడు. తను తన జ్ఞానేంద్రియాలనూ (కళ్ళు, ముక్కు, చెవులు, నాలుక, చర్మం), చేతులు, కాళ్ళూ, తలనూ ఒకే విధంగా చూస్తాడు. ఒక భాగం చిన్నదనీ, మరొక భాగం పెద్దదనీ, మంచిదనీ పెద్దవాళ్ళ అనుకునే విధంగా తారతమ్యంతో చూడడు. స్వచ్ఛంగా ఉంటాడు. సత్యంతో ఉంటాడు. పసిపిల్లల్లో ఏ విషయంలోనూ నటన ఉండదు. నవ్వు వస్తే స్వచ్ఛంగా, సంపూర్ణంగా నవ్వుతాడు. కోపం వస్తే పూర్తిగా కోపాన్ని ప్రదర్శిస్తాడు. చూడటం, వినడం, వాసన చూడడం, స్పర్శించడం, రుచి చూడడం – వీటన్నిటిలోనూ సంపూర్ణంగా అనుభవిస్తాడు. ముసుగులు అసలే ఉండవు. తర తమ బేధం లేకుండా ప్రేమనుగానీ, ఆనందాన్నిగానీ పంచి ఇస్తాడు. ప్రేమ స్వరూపమే పసిపిల్లలు. కానీ, అలాంటి ప్రేమమూర్తులను వారిలోని లోపాలను, లొసుగులను, బలహీనతలను పదే పదే గుర్తు చేసి వాళ్ళని ఒక మరబొమ్మగా మారుస్తారు. ఏ పిల్లవాడు కూడా ఇంకొకరితో సరిపోల్చుకోడు. తనకు తానే సంపూర్ణంగా వ్యవహరిస్తాడు. కానీ, పెద్దవారు మాత్రం తమకంటే ఉన్నత స్థాయిలో ఉన్నవారితో తమను పోల్చుకుని ఆత్మన్యూనతా భావంతో బాధపడుతూ ఉంటారు. తమకన్నా తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నవారితో పోల్చుకుని గర్వంగా వ్యవహరిస్తుంటారు. ప్రకృతిలో ఏ ఇతర జీవుల్లో కూడ ఈ సరిపోల్చుకోవడమనేది ఉండదు. అందుకే, ఇతర జీవరాసులు, చెట్లూచేమలు సహజంగా, సంపూర్ణంగా ఎదుగుతాయి. ఒక చిన్న చెట్టూ, మరో పెద్ద చెట్టూ – రెండూ కూడా అందంగా, ప్రకృతి సిద్ధంగా ఉంటాయి. చిన్న జీవి, పెద్దజీవి కూడా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగానే ఉంటాయి. కానీ, మనిషి ఎప్పుడూ ఏదో వ్యథలో,

తనకేదో తక్కువయిన భావనలో, ఆత్మన్యూనతా భావనలో ఉంటాడు. పెద్దవాళ్ళు ఎప్పుడూ తమ పరిస్థితులకు వేరొకరు కారకులు అనే భావనతో ద్వేషం, ఈర్ష, అసూయలతో సతమతమవుతూ ఉంటారు. తమ పేదరికానికీ, శారీరక అనారోగ్యానికీ, చెడిపోయిన సంబంధాలకీ, అపజయాలకీ కారణాలను బయట వెతుకుతుంటారు. కానీ, వీటన్నిటికీ కారణం తమ ఆలోచనా సరళే అని మాత్రం గుర్తించడం లేదు. మస్తిష్కంలో కదిలే ఆలోచనలకూ, మాట్లాడే పదాలకూ అసలు ఏ మాత్రం పొంతనే లేకుండా తయారయ్యాడు మనిషి. తనను తానే మోసం చేసుకుంటున్నాడు. తనకు లోపల కావలసిన దానికి భిన్నంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. తనకేం కావాలో మర్చిపోతున్నాడు. వేరొకరి జీవితాన్ని జీవిస్తూ నటనా ప్రపంచంలో స్థిరపడిపోయాడు. తన సరదాలను అణచివేస్తూ బతుకుతున్నాడు. ఇలా జీవనయానం కొనసాగిస్తూ తాను దుఖానికీ, ద్వేషానికీ దగ్గరవుతున్నాడు.

ఉదాహరణకి: మీకు డాన్స్ అంటే ఎక్కువ అభిరుచి ఉన్నప్పటికీ మీ తల్లిదండ్రులు చెప్పిన విధంగా ఇంజనీరు అవుతే, లేదా, ఆర్టిస్ట్ కావాలని ఉన్నా, పెద్దలు డాక్టరు వృత్తి లాభదాయకంగా ఉంటుంది కాబట్టి ఆ చదువే చదవాలని నిర్దేశిస్తే, మీ ఇష్టాన్ని చంపుకుని మీరు డాక్టర్ వృత్తి చేపడితే మీ అంతరాత్మను ఎలా సంతృప్తి పరచగలరు? ఆనందానికి ఎలా దగ్గర అవగలరు? అందుకే, మిమ్మల్ని మీరు నిరంతరంగా ద్వేషించుకుంటున్నారు. మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకోలేక పోతే మీ జీవితమెలా ఉంటుంది? దుర్భరంగా తయారవదూ? ఈ మధనతోనే మీరు మీ ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసుకుంటున్నారు. అనారోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తిని మిమ్మల్ని మీరు శిక్షించుకుంటున్నారు. బాధ, నొప్పులను తెచ్చుకుంటున్నారు. మిమ్మల్ని మీరు ఇష్టపడడం లేదు కాబట్టి శత్రువులకు దగ్గరవుతున్నారు. మీకే మీరు ఇష్టం లేదు కాబట్టి కష్టాలకూ, బాధలకూ, నష్టాలకూ ఆకర్షితులు అవుతున్నారు. మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకుంటే వీటన్నిటినీ వదిలివేయ గలరు. దూరంగా జరగగలరు. మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకోవడానికి కీర్తి, పేరు, పరువు ప్రతిష్ఠలతో సంబంధం లేదు. ఈ క్షణమే మీకో వరం. మీ ఆలోచనా పద్ధతి ఈ క్షణంలో మారితే మీ భవిష్యత్తు మొత్తం మారిపోతుంది. మీ గురించి మీ ఆలోచన ఈ క్షణం మారితే చాలు.

గతంలో మిమ్మల్ని ఎవరు ఏ విధంగా ప్రభావితం చేసినా, ఏ విధంగా తిట్టినా వారిని హృదయపూర్వకంగా క్షమించండి. వారు గతంలో మీతో అలా చేయాలని మీ ఆత్మే కోరుకుంది. అందుకే అలా జరిగింది. వారందరినీ క్షమించండి. మీ తల్లిదండ్రులను ప్రేమతో క్షమించండి. మీకు మీరే అలాంటి పరిస్థితులు కావాలని కోరుకున్నారు కాబట్టి అలా జరిగింది. మీరు ఏది నమ్మితే అది మీకు ఒప్పు. సమస్యలన్నిటికీ కారణం మన నమ్మకాలే. సమస్యలకు ఆలోచనలు మూలకారణం. మీ గురించి మీరు ఎలా ఆలోచిస్తే అలా జరుగుతుంది. అన్ని సమస్యలకు మూలకారణం ఆత్మ న్యూనతా భావం, ఇంకా, మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకోక పోవడమే. ఉద్యోగ నిర్వహణలో సమస్యలు, మిత్రులు లేకపోవడం, ఆర్థిక సమస్యలు- ఇలాంటివే ఎన్నో ఉంటాయి.

మీరు ఎదుగుతున్న కొద్దీ మీలో ఉన్న కొన్ని నమ్మకాలను మార్చుకోవలసిన అవసరం ఉంది. చిన్నతనంలో, పిల్లలుగా ఉన్నప్పుడు కొన్ని నమ్మకాలు, ఆలోచనలు అవసరం అవ్వొచ్చు. పెద్దవాళ్ళవుతున్న కొద్దీ కొన్ని నమ్మకాలు వదిలేయాలి లేదా మార్చుకోవాలి. ఈ రోజు ఆలోచన ఈ రోజుకే పరిమితం. ఉదాహరణకు: 'అజ్ఞాత వ్యక్తులను నమ్మవద్దు' అనే సూచన సందర్భాన్నిబట్టి మారే అవకాశం ఉంది.

నమ్మకాలు వేరే. నిజాలు వేరే. కొంతమంది చిన్న చిన్న విషయాలు 'బోర్' అనీ, 'అయ్యో' అనీ, 'అబ్బా' అనీ, 'ఛీ' అనీ, 'షిట్' అనే పదాలతో తమ నిరసనను తెలియజేస్తుంటారు. మనం మానసికంగా ఏది ఊహిస్తామో అదే తిరిగి వస్తుంది. కొంతమంది ఎండ ఎక్కువగా ఉంటే 'అయ్యో' అంటారు, వర్షం పడితే 'అయ్యో' అంటారు. ప్రతీది 'నెగెటివ్' గా చూడడం అలవాటు చేసుకున్నారు. ఆనందం ఉండాలంటే ఆనందమయమైన ఆలోచనలు కావాలి మరి! ఈ క్షణంలో మనం ఆలోచించే విధానమే మన జీవితాన్ని మార్చివేయగలదు. గతంలో ఎలా ఉన్నారనే దానికి సంబంధ లేదు. మీ శక్తి అంతా ఈ క్షణమే. ఈ క్షణం మీకు పరిపూర్ణ స్వేచ్ఛ, శక్తి ఇస్తుంది. కాబట్టి, సమస్యలు, కష్టాలు తెచ్చే ఆలోచనలకు దూరంగా ఉండండి. ఈ క్షణంలో వచ్చే అనవసరపు ఆలోచనలను గెంటివేయండి. ఈ క్షణంలో వచ్చే చెడు ఆలోచనలను మారిస్తే, పరిస్థితులను కూడా మార్చుకోవొచ్చు. కానీ, వచ్చిన చిక్కేమిటంటే, ఆలోచనలు అనేవి ఒక ప్రవాహంలాంటివి. ధ్యానం మాత్రమే ఆ ప్రవాహానికి అడ్డుకట్ట వేయగలదు. అదుపు చేయగలదు. చెడు ఆలోచనలనబడే కలుపు మొక్కలను పెరికివేయగలదు.

అయితే, పనికిరాని ఆలోచనలను మార్చుకోవడానికి దృఢ సంకల్పం చేసుకోవాలి. నీ కళ్ళల్లోకి నీవు తొంగిచూస్తూ విశుద్ధిచక్ర (కంఠం ప్రదేశం) (ఆకాశస్థానంలో) చేతిని పెడుతూ, కావలసిన మార్పును పదే పదే అనుకోవాలి. అద్దంలో మన కళ్ళలోకి చూస్తూ చెప్పుకునే సందేశాలకు మంచి తీవ్రత ఉంటుంది.

చాలావరకు మనం అచేతన స్థితిలో (అన్‌కాన్షియస్‌నెస్) ఉండడమే మనం చేసే తప్పులకు కారణం. ఆలోచనలతో కలసిపోకూడదు. ఆలోచనలతో కలసిపోయినప్పుడు మనలో భావావేశాలు కలుగుతాయి. ఏం జరుగుతుందో అర్థం కాని స్థితిలో ఉంటాం.

జీవితంలో ముసుగులనన్నిటినీ వదిలేసి మీరు మీరుగా ఉండాలి. అలా అయినప్పుడే మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకోగలుగుతారు. ప్రతీ స్థితిలోనూ మీరు ఆనంద స్వరూపుడివవుతారు. ఏ విషయంలోనైనా వంద శాతం ఇవ్వాలి. వంద శాతం తీసుకోవాలి. అది మీకు లాభాన్ని చేకూరుస్తుంది. మీ వలన మిగతావారికి కూడా లాభం చేకూరుతుంది. మీకూ ఆరోగ్యం. ఇతరులకు కూడా ఆరోగ్యం. అందరినీ ఆనందంలో ఉంచగలుగుతారు. మీలో దాగిఉన్న పిల్లవాడి మనస్తత్వంతో ఉంటూ కరుణతో వ్యవహరించండి. ప్రేమించండి. పుట్టినప్పటినుండి మూడేళ్ళ ప్రాయంవరకు మీలో 'ఎవరో" చేసిన 'ప్రోగ్రామ్'ని తిరగ రాయండి. మీలో ఉన్న ఆ పిల్లవాడితో ప్రేమగా ఉండండి. క్రమక్రమంగా మీలో ఏర్పడిన 'కండిషనింగ్' మనస్తత్వానికి కారకులు మీ తల్లిదండ్రులే అయినా వారిని మనస్పూర్తిగా క్షమించండి. వారికి వారు చేసినదేమిటో తెలియదు. మీ బాగును తలపులో ఉంచుకునే కొన్ని సందర్భాలలో వారి అభిప్రాయాలను మీపై నిర్బంధించి ఉండవచ్చు. అయితే, వారు మీకు విరోధులుగా మాత్రం పనిచేయలేదు. కొన్ని అలవాట్ల ప్రకారమే మనసు (మైండ్) పని చేస్తుంది. ఎలాంటి పద్ధతినైనా మార్చుకునే అవకాశం మీకు ఉంది. మీ మాటకు, ఆలోచనలకు, నమ్మకాలకు ఎంతో శక్తి ఉంది. దాన్ని ఎలా కావాలంటే అలా వాడుకోవొచ్చు. ఈ క్షణంలో మీకు ఏ ఆలోచన కావాలంటే అది నిర్ణయించుకునే అవకాశం ఉంది. కావలసిన విధంగా మార్చుకోవొచ్చు. ఆలోచనలు మీ అధీనంలో ఉన్నాయో, లేక, మీరే ఆలోచనల అధీనంలో ఉన్నారో దాన్నిబట్టే మీ జీవన గమనం మారుతూ ఉంటుంది.

12. అనారోగ్యానికి బీజాలు ఎలా మొదలయ్యాయి?

శరీరంలో ఉన్న ప్రతీ కణం ఆలోచనలకు స్పందిస్తుంది. మాటలకు కదం తొక్కుతుంది. అది మన ఆరోగ్యం, అనారోగ్యానికి కూడా కారకమవుతుంది. ఉదాహరణకు; వేళ్ళు మెత్తదనం పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మెలిగే గుణం (ఫ్లెక్సిబిలిటీ) – వీటికి సంబంధించినవి. ఫ్లెక్సిబిలిటీ (కొత్తదనాన్ని స్వీకరించనప్పుడు) లో సమస్య వస్తే వేళ్ళలో సమస్యలు వస్తాయి. చూపులో (దృష్టి, దృక్పథం) లోపం వస్తే కంటిలో సమస్య వస్తుంది. వినాలని అనుకోకపోతే చెవి సమస్య వస్తుంది. జ్ఞానేంద్రియాలలో దేన్ని ఆపితే దానిలో సమస్య వస్తుంటుంది. హృదయం ఏం చేస్తుంది? రక్తప్రసరణ చేస్తుంది. రక్తం ఏం చేస్తుంది? అన్ని అవయవాలకు రక్తాన్ని ప్రవహింపజేస్తుంది. రక్తం అంటే ఏమిటి? ఆనందం. అంటే, రక్తం ఆనందాన్ని అన్నివైపులా పంచుతుందని అర్థం. రక్తప్రసరణ ఆగిపోతే ఆనందం ఆగిపోతుంది. రక్తప్రసరణ ఆగిపోవడం అంటే గుండె సమస్యలు, బీ.పి. ఉండడమనే కదా! పైల్స్ అంటే అ ప్రదేశంలో బయటికి వెళ్ళవలసిన మలినాలు ఆగిపోయాయి అనేగా అర్థం. అంటే, బయటికి పంపించవలసిన వాటిని ఆపేస్తే పైల్స్ బాధలు వస్తాయి. అంటే, పాతవాటిని వదిలేయలేకపోవడంవల్ల 'పైల్స్' సమస్య వస్తుంది. 'వెరికోస్ వెయిన్' బాధ– మార్పును స్వీకరించకపోవడంవల్ల వస్తుంది. కడుపు అన్నిటినీ లోపలికి తీసుకునేది. పాత వాటిని దాచుకుని కొత్తవాటిని స్వీకరించడానికి ఇష్టపడని వారికి పొట్ట సమస్యలు వస్తాయి. కోపం, ఈర్ష, అసూయ లోపలే దాచుకుని ఉన్నవారికి పొట్టసమస్యలు రాక తప్పవు. ఆధారం ఏదీ లేదు, వెన్నంటే ఎవరు లేరు అనుకునే వాళ్ళలో వెన్ను సమస్యలు వస్తాయి. 'ఎవరూ ఎవరికి ఆధారం కాదు – దేవుడే అందరికీ ఆధారం' అని తెలుసుకోలేక ఆందోళన పడడంవల్లనే ఈ సమస్య వస్తుంది.

ఇలా మన ఆలోచనా సరళినిబట్టి వివిధ అవయవాలలో ఒక్కో రకమైన జబ్బు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఆహారంలో మార్పు, ఆలోచనలలో మార్పు, ప్రాణశక్తిలో మార్పు – ఇవన్నీ తీసుకు వచ్చినప్పుడు అనారోగ్యాలు దరిజేరడానికి ఆస్కారం ఉండదు. మన ఆలోచనలు, భావాలననుసరించి శరీరావయవాలకు సంక్రమించే వివిధ రకాల అనారోగ్యాలకు కారణాలు ఏమిటో ఇంకొంచెం వివరంగా ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మాడు ప్రదేశం (స్కాల్ప్): ఎక్కువ ఒత్తిడి వలన తల చర్మం బిగుసుకుపోయి జుత్తు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. మాడు ప్రదేశాన్ని వదులుగా వదిలేస్తే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.

చెవులు: వినాలని లేనప్పుడు (కోపంగా ఉంటే) చెవికి సంబంధించిన వ్యాధులు వస్తాయి. ఇంట్లో గొడవల వలన చిన్న పిల్లలకు చెవి సంబంధిత నొప్పులు, బాధలు రావొచ్చును. పూర్తి చెవుడు కూడా 'వినకూడదు' అనే భావానికి సంకేతం.

కళ్ళు: చూడాలని లేకపోయినప్పుడు కళ్ళ సంబంధిత బాధలు వస్తాయి. కొన్ని విషయాలు చూడకూడదు అని అనుకున్నప్పుడు చిన్నపిల్లలకు చూపు మందగించి కళ్ళజోడు వాడకం అవసరమవుతుంది. 'నేను స్వేచ్ఛా జీవిని, జీవితం నిరంతరం సాగుతూనే ఉంది. నేను ప్రేమ పూర్వకంగా చూడగలను' అనే తలంపును తెచ్చుకోవాలి.

తలనొప్పులు: మైగ్రేన్: కోపాన్ని అణచుకోవడంవల్ల మైగ్రేన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది.

సైనస్: దగ్గరివాళ్ళతో చిరాకు పడడంవల్ల సైనస్ వస్తుంది.

మెడ సంబంధిత వ్యాధులు: తమ అభిప్రాయాన్ని సమయానుకూలంగా మార్చుకోకుండా 'తాము పట్టిన కుందేటికి మూడే కాళ్ళు' అని అనుకునేవారికి మెడ సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

గొంతు: తమకాళ్ళమీద తాము నిలబడలేని వాళ్ళకి గొంతు బాధలు వస్తాయి. గొంతు సృజనాత్మకతకు ప్రతీక. గొంతు నొప్పి (సోర్ థ్రోట్) కోపంవల్ల వస్తుంది. 'ల్యారింజైటిస్' – కోపం ఉన్నందువల్ల మాట్లాడలేక సృజనాత్మక శక్తి ఆగిపోతుంది. గొంతుబాధలు ఉన్నవారు వారు చేయొద్దనుకున్న పనులనే చేసేస్తుంటారు. అసంతృప్తి, నిరాశ, నిస్పృహలతో ఉన్నవారిలో సృజనాత్మకత నశించి, వారు చేయాలనుకున్న పనిని కూడా చేయలేక పోతారు. ఇలాంటివారికి 'థైరాయిడ్' బాధలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

చేతివేళ్ళు: ఆలోచనలు ఎక్కువగా చేసేవాళ్ళ వేలి కణుపులు (Knuckles) చాలా కఠినంగా ఉంటాయి. చేతులు గట్టిగా పట్టుకుని ఉండేవాళ్ళు క్రొత్తదనాన్ని దేన్నీ స్వీకరించలేరు. కరచాలనం చేయడం తెరచిన హృదయానికి ప్రతీక.

వెన్ను నొప్పి: జీవితంలో వారికి ఆధారభూతంగా ఎవరూ లేరనే భావన కలిగిన వారికి వెన్ను బాధలు కలిగే అవకాశం ఉంది.

వెన్నెముక పై భాగం : ఆధారం ఎవరూ లేరనే భావోద్వేగంవల్ల వెన్ను పై భాగంలో నొప్పి కలుగుతుంది.

వెన్ను మధ్యభాగం : తప్పు చేసిన భావనతో (గిల్టీగా) బాధపడుతున్నప్పుడు, వెన్నుమధ్యలో ఎవరో కత్తితో పొడిచినట్లు బాధ కలుగుతుంది.

వెన్ను క్రింది భాగం : డబ్బు సంబంధిత ఇబ్బందులు కలిగినప్పుడు ఈ భాగంలో బాధలు వస్తాయి.

నిజంగా చెప్పాలంటే, ఈ సృష్టే మనందరికీ ఆధారంగా ఉంటుంది. ఈ విషయాన్ని తెలుసుకోలేక అనవసరంగా ఆందోళనకు గురి అవుతున్నాం మనం.

ఊపిరి తిత్తులు : జీవిత గమనంపైన కలిగే భయాందోళనల వలన ఊపిరి తిత్తుల బాధలు కలుగుతాయి. జీవితంపట్ల భయంతో ఉండే స్త్రీలు ఎక్కువగా పొట్టిశ్వాసనే తీసుకుంటారు. జరుగుతున్న జీవితాన్ని దైవ ప్రసాదంగా స్వీకరించకుండా దాన్ని తిరస్కరించిన మగవారు విపరీతమైన ధూమపానానికి అలవాటు పడతారు. అందువల్ల ఊపిరి తిత్తులకు అనారోగ్యం వస్తుంది. జీవితం పట్ల నిరసన భావంతో ఉన్నవారికి 'క్యాన్సర్' వచ్చే అవకాశం ఉంది.

హృదయం (గుండె) : హృదయం ప్రేమకు ప్రతీక. రక్తం గుండెనుంచి అన్ని శరీర భాగాలకు ప్రసరింపబడుతుంది. వ్యాపింపజేస్తుంది. రక్తం ఉల్లాసానికీ, ఆనందానికీ ప్రతీక. ప్రేమను, సంతోషాన్ని తాము పొంది, అందరికీ పంచి ఇచ్చే వారికి గుండె సంబంధిత బాధలు రావు. సంతోషం వద్దనుకుని, ద్వేషాన్ని పెంచుకునే వారికే ఈ గుండె బాధలు కలుగుతాయి. ఇతరులను అసహ్యించుకుని, ద్వేష భావంతో ఉండే వారి శరీరంలో ప్రవహించే రక్తం చిక్కబడుతుంది. అందువల్ల రక్తనాళాలు మూసుకుపోయి గుండె బాధలు వస్తాయి.

ఉదరం : భయం ఉన్నవారికి ఉదర సంబంధిత బాధలు కలుగుతాయి. కొత్త అనుభవాలను జీర్ణించుకోలేని వారికి కూడా ఉదర బాధలు కలుగుతాయి. తమకు తామే గౌరవించుకోలేని వారు, దాన్ని ఇతరులు తెలుసుకుంటారన్న ఆందోళన, తాము బాగా లేమన్న భావన, భయంవల్ల 'అల్సర్' వచ్చే అవకాశం ఉంది.

మర్మాంగాలు : మర్మావయవాలను గూర్చిన అసహ్య భావన, 'రతికార్యం పాపం, తప్పు' అనే భావన ఉన్నవారికి 'బ్లాడర్', మలద్వారం, వృషణాలు, మూత్రకోశం, గర్భకోశం – వీటికి సంబంధించిన సమస్యలు వస్తాయి. అన్ని శరీరావయవాల మాదిరిగానే మలద్వారాన్ని, స్త్రీ, పురుష మర్మావయవాల సంరక్షణను పట్టించుకుని, వాటిని ప్రేమభావనతో చూస్తే ఈ బాధలు తొలగిపోతాయి. రతికార్యం తప్పు అనే భావన వల్ల 'సెక్సువల్' బాధలు, ఎస్.టి.డి. (సెక్సువల్లీ ట్రాన్స్‌మిటెడ్ డిసీజెస్), ఏయిడ్స్, మలబద్ధకం వస్తాయి.

వెరికోస్ వీన్స్ : వీటిలో సంతోషం, ఉల్లాసాన్ని తట్టుకునే సామర్థ్యం తగ్గవచ్చు.

మోకాళ్ళు : ఏ విషయంలోనైనా మార్పును ఆమోదించకుండా, అహంభావంతో ఉండి, ఒంగడానికి ఇష్టపడకుండా ఉండేవారిలో మోకలి నొప్పులు, బాధలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. 'ఎలా జరిగితే అలా జరగనీ' అనే 'లెట్ గో' భావనతో ఉంటే నొప్పులుండవు. ఒకచోటినుండి మరో చోటుకి నడవడానికి ఇష్టపడని వారికి పాదాలలో నొప్పులు, బాధలు కలుగుతాయి.

చర్మం : ఇతరులు అధికారంలో ఉన్నారనీ, తమ వ్యక్తిత్వం దెబ్బ తిన్నదనే భావనలో ఉన్నవారికి చర్మవ్యాధులు రావడానికి అవకాశం ఉంది. చర్మ సంబంధిత బాధలు పోవడానికి రోజుకి వందసార్లు తమను తాము గౌరవించుకుని, ఒప్పుకోవాలి.

చట్టాన్నీ, ప్రభుత్వాధికారాలనీ వ్యతిరేకించే మనస్తత్వం ఉన్నవాళ్ళు యాక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఎదుర్కొంటారు. అలాంటివారు తప్పుచేసిన వారికి శిక్ష పడాలని కోరుకుంటారు. అధికారుల సానుభూతిని, తమపట్ల శ్రద్ధను కోరుకుంటారు.

'అనొరెక్షియా' : తాము లావెక్కిపోతారేమోననే మానసిక వ్యథతో ఉండేవారిలో ఆకలి మందగించి క్షీణించే అవకాశం ఉంది. దీన్నే 'అనెరెక్షియా' అంటారు. తమపై తమకు ఒక అసహ్యపు భావన, జీవితంపట్ల విరక్తి ఉన్నవారికి ఈ వ్యాధి వస్తుంది. ఎలా ఉన్నది అలా తమను తాము స్వీకరించుకుని, గౌరవించుకుంటే 'అనెరెక్షియా' నుండి బయట పడవచ్చును.

ఆర్థరైటిస్ : ఎల్లప్పుడూ తమను తాము విమర్శించుకుని, ఇతరులను కూడా ప్రతీ దానికి విమర్శిస్తూ ఉండేవారికి 'ఆర్థరైటిస్ (కీళ్ళనొప్పులు)' వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ఆస్తమా : 'నేనెందుకూ పనికి రాను' అనే భావనతో తమను తాము నిందించుకునే వారికి ఆస్తమా వస్తుంది.

జ్వరం, ఒళ్ళు నొప్పులు : ఆందోళన, దు:ఖం, వ్యధిత మానసిక స్థితి, నిరాశ, నిస్ప్రుహ ఉన్నవారిలో చెప్పలేని కోపం ఉంటుంది. దీనివల్ల ఈ బాధలకు గురవుతుంటారు.

క్యాన్సర్ : ఇతరులు చేసిన పని సమంజసమైనది కాదనే ఒక నిరసన భావనతో, కోపంతో ఎంతో కాలంగా వ్యథతో ఉండేవారికి క్యాన్సర్ వస్తుంది. క్షమాగుణాన్ని అలవరచుకుని, అందర్నీ ప్రేమించడం మొదలు పెడితే ఈ వ్యాధిని అధిగమించవచ్చు.

అధిక బరువు : అభద్రతాభావం వల్ల శారీరక బరువు పెరుగుతూ ఉంటుంది. తమను తాము ప్రేమించుకుని, ఎలా ఉన్నా ఒప్పుకుని, ఆహార నియమాలను పాటిస్తే అధిక బరువును క్రమంగా తగ్గించుకోవొచ్చు.

నొప్పులు : తాము తప్పు చేశామనీ, దానికిగాను తమకు శిక్ష పడాలనే భావన ఎప్పటినుంచో నాటుకుపోయి ఉన్నవారికి నొప్పులు కలుగుతుంటాయి.

పక్షవాతం, అచేతనత్వం :(స్ట్రోక్): రక్తం గడ్డకట్టి, మెదడు భాగాలకు రక్తప్రసరణ సరిగా జరగనప్పుడు పక్షవాతం, అచేతనత్వం కలుగుతాయి. శరీరం స్వాధీనం తప్పుతుంది. అపస్మారక స్థితి కూడా కలుగుతుంది. నిజంగా చెప్పాలంటే, రక్తం అన్ని శరీరావయవాలకు ప్రసరించడమంటే ఉల్లాసాన్ని, సంతోషాన్ని, చేతనత్వాన్ని అన్ని వైపులా వ్యాప్తి చేయడమే. మనిషిలో కూడా వ్యతిరేకపు భావనలు (నెగెటివ్ థింకింగ్), అసంతృప్తి, ప్రేమతత్వం తగ్గి, ద్వేషభావం పెరిగితే ఇలాంటి జబ్బులు వస్తాయి. అనుకూల భావనలతో ఉంటూ, ప్రేమ తత్వాన్ని పెంపొందించుకోవడమే ఈ జబ్బుల బారిన పడకుండా ఉండే సరియైన మందు.

శరీరం పట్టేసినట్లుగా ఉండి, ఎటు కదలాలన్నా బాధ కలుగుతుంటే, ప్రతీరోజూ శారీరక భాగాలను గుర్తిస్తూ, రిలాక్స్ చేస్తూ, నొప్పులు, బాధలు తొలగిపోతున్నాయనే పాజిటివ్ భావనలు చేస్తూ ఉండాలి. శ్రావ్యమైన, ఆహ్లాదకరమైన, ప్రశాంతమైన సంగీతాన్ని వింటూ ఉండాలి. రోజురోజుకీ తాము బాగు పడుతున్న భావనలు తెచ్చుకుంటూ ఉండాలి.

వాపులు (స్వెల్లింగ్) : దు:ఖాన్ని ఆపుకుని, దాచుకుని, భావోద్వేగాలను అణచుకుని, ఏడుపును ఆపుకునే వారికి ఇవి కలుగుతాయి. మీకు మీరే మీ సామర్థ్యాన్ని గుర్తించి, విజృంభించి, ధైర్యంతో మీ పూర్వపు స్థాయిని నిలబెట్టుకుంటే వాపులను అధిగమించివచ్చు.

ట్యూమర్లు : మానసికాందోళనలు, భావావేశాలను అణచివేయడంవల్ల వివిధశారీరక భాగాలలో అంతర్గతంగా ట్యూమర్లు పెరుగుతూంటాయి. ఉదాహరణకు కడుపులో, గర్భాశయంలో ట్యూమర్లు.

ప్రేమకు దూరమవుతే ఒళ్ళు నొప్పులు కలుగుతాయి. నిరాశా, నిస్పృహలు ఎక్కువైతే మత్తు పానీయాలకు అలవాటు పడతారు. 'ఫ్లెక్సిబులిటీ' లేకపోవడం వలన చీలమండ (యాంకిల్), మోకాళ్ళు, మెడ భాగాలలో నొప్పులు (సర్వైకిల్ స్పాండిలైటిస్), పిరుదుల సమస్యలు వస్తుంటాయి. పాత విషయాలను మర్చిపోలేకపోతే పైల్స్, మలబద్ధకం లాంటివన్నీ లోపల మిగిలిపోతాయి. భయంవలన కడుపులో నొప్పులు, అపెండిసైటిస్, నిద్ర లేకపోవడం (ఇన్‌సోమ్నియా), శ్వాసకోశ వ్యాధులు (అస్తమా), ఎక్కిళ్ళు, శరీరం దుర్వాసనకు లోను కావడం, డిసెంట్రీ, ఫ్రిజిడిటీ, అల్సర్, నెర్వస్‌నెస్, పక్షవాతం, పాత విషయాల మీద 'గిల్టీ' భావంతో, తప్పు చేస్తున్న భావం వలన, ఆత్మన్యూనతా భావంవలన చర్మవ్యాధులు (సోరియాసిస్ మొదలైనవి), ట్యూమర్లు, 'కొలాన్' సమస్యలు వస్తాయి. ఎక్కువ తింటే కసి, కోపం పెరుగుతాయి.

ఉల్లాసం, ఆనందం తగ్గినప్పుడు రక్తప్రసరణలో లోపాలు వస్తుంటాయి. ఆనందంలో ఉంటే రక్తనాళాలు బాగా పనిచేసి రక్తప్రసరణ, ప్రాణ సంచలనం బాగా జరుగుతుంది. దానివల్ల హృదయ సంబంధిత వ్యాధులు రావు. విమర్శలు చేస్తూ, ఒకరిని వేలెత్తి చూపుతూ, పితూరీలు చెప్పడం అలవాటున్న వాళ్ళకు ఆర్థరైటిస్, లివర్ సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. నిన్ను ప్రేమించే వారు తగ్గి, నీలో కోపం పెరిగితే కూడా కీళ్ళ సమస్యలు రావొచ్చు. బాగా ఒత్తిడి ఉంటే తలవెంట్రుకల సమస్యలు వస్తాయి. కుటుంబంలో గొడవలు వచ్చినప్పుడు 'యాంగర్ ఎట్ మేటా' లాంటి సమస్య వస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు ఆనందం తగ్గుతుంది. కోపం వస్తే లివర్ సమస్యలు (పచ్చకామెర్ల వ్యాధి), దవడలలో నొప్పులు, ఇన్‌ఫ్లమేషన్ సమస్యలు వచ్చే ఆవకాశం ఉంది. ఇన్‌ఫెక్షన్, రుమాటిజమ్, కీళ్ళనొప్పులు, పిత్తాశయంలో రాళ్ళు, మూత్రవిసర్జనలో బాధలు, బాయిల్స్, బర్న్స్ – ఇవన్నీ కూడ రావొచ్చు. కోపం, ద్వేషం ఎక్కువైనప్పుడు అన్నీ మరచిపోయే సమస్య కూడ వస్తుంది. కోపం తగ్గించుకోవడం కోసం కొందరు పళ్ళు కొరుకుతుంటారు. దీన్ని 'బర్‌సైటిస్' అంటారు. అర్థంలేని ఆలోచనలవలన గ్యాస్ సమస్యలు వస్తాయి.జీవితంతో విముఖత వస్తే పిచ్చివారిగా మారే అవకాశం ఉంది. భవిష్యత్తును గురించిన భయాలున్న వారికి కాళ్ళ సమస్యలు, దీర్ఘవ్యాధులు రావొచ్చు.

దు:ఖం అవధులు దాటి, జీవితంపై విరక్తి కలిగిన వారికి క్యాన్సర్ వ్యాధి, ఊపిరి తిత్తుల సమస్యలు, నిమోనియా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. దు:ఖం, బాధలను అణచి పెట్టుకున్నవారికి 'థైరాయిడ్' సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇతరులను ఎక్కువగా అజమాయిషీ (కంట్రోల్) చేసేవాళ్ళకి 'పార్కిన్‌సన్ (ఒళ్ళు వణకడం)' వ్యాధి రావొచ్చు. బరువు, బాధ్యతలు ఎక్కువగా పెట్టుకుంటే, అధైర్య పడితే 'వెరికోస్ వేన్స్'లో సమస్యలు, 'టాన్సిలిటిస్', భుజం నొప్పులు, ట్యూమర్లు కూడ వచ్చే అవకాశం ఉంది. అభద్రతా భావం (ఇన్‌సెక్యురిటీ) ఉన్నవారికి 'ఒబెసిటీ', నత్తి (స్టామరింగ్) రావొచ్చు. పిల్లలను బాగా అదుపులో పెట్టాలని, వారిలోని సృజనాత్మకతను (క్రియేటివిటీ) తల్లిదండ్రులు గుర్తించకుండా ప్రోత్సహించకపోతే ఆ పిల్లలకు గొంతు సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

కొత్త విషయాలను అంగీకరించలేని వారికి 'గ్యాస్ట్రైటిస్', అలసట వచ్చే అవకాశం ఉంది. వినే గుణం లేకపోతే, వినలేకపోతే చెవి నొప్పి లేదా చెవుడు రావొచ్చు. కళ్ళముందు జరుగుతున్నవి చూడలేకపోతే 'క్యాటరాక్ట్' రావొచ్చు. జీవిత భాగస్వామి ముందు బాధలను దాచుకుంటే 'ఫైబ్రాయిడ్స్', 'ట్యూమర్స్' రావొచ్చు. స్త్రీ తనకు తాను ద్వేషించుకుంటే ఋతు సమస్యలు, 'వ్యాజినైటిస్' లాంటివి రావొచ్చు. జీవితమే వ్యర్థమనుకున్నవారికి 'డిప్రెషన్' రావొచ్చు. జీవితంలో తమకు ఎదురుపడే విషయాలనుంచి తప్పించుకోవాలనుకునే వారికి ద్వేషం పెరిగి 'ఎపిలెప్సి (మూర్ఛవ్యాధి), 'ఆమ్నీషియా',వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. నిర్ణయం తీసుకోలేని వాళ్ళకు పళ్ళ బాధలు వస్తాయి. తమలో చెత్త పెరుగుతుంది, 'హైజీన్' లేదు అనుకునేవారికి కుష్టువ్యాధి, చర్మ సంబంధిత సమస్యలు (రింగ్‌వార్మ్), దుర్వాసనలు రావొచ్చు. జీవితంలో తియ్యదనమేం లేదు, వదిలేయాలి అనుకునేంత దు:ఖం ఉన్నవారికి మధుమేహం (డయాబెటిస్) రావొచ్చు. జీవితం కష్టంగా ఉంది అనుకుంటే 'ఆస్టియో పోరాసిస్', కీళ్ళ నొప్పులు రావొచ్చు. క్రూరమైన ఆలోచనలవలన క్షయ (టి.బి.) రావొచ్చు.

ఇలా, ప్రతీ శారీరక అనారోగ్యానికి/జబ్బుకి మూలకారణం మానసిక పరమైనదే (సైకో–సొమాటిక్). ప్రతీ జబ్బూ ఆలోచనలతోనే ముడిపడి ఉంది (For all physical

problems, the non-physical is the root). సరియైన ఆలోచనలుంటేనే ఆరోగ్యం సరిగా ఉంటుందనేది నిజం. అయితే పైన చెప్పిన వ్యాధుల కారణాలు వైద్యులు పరీక్షలు చేసి నిర్ధారించే కారణాలను వ్యతిరేకించడం మాత్రం కాదు. 'వైద్యో నారాయణో హరి:' అంటారు పెద్దలు. వైద్యులందించే సేవలు దేనితోనూ సరికావు. అయితే, ఈ కారణాలన్నీ కేవలం వ్యక్తుల మానసిక స్థితులనుబట్టి ఆయా సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందని మాత్రమే సూచించడం జరిగింది. ఇవి కేవలం 'అయా మానసిక భావోద్వేగాలు, స్థితులనుంచి బయటపడాలి' అని సూచించే నివారణోపాయాలు (ప్రివెంటివ్ మెడిసిన్) మాత్రమే.

"ఎల్లప్పుడూ జీవం నాలో ప్రవహిస్తుంది. నాలో దేవుడు ప్రవహిస్తున్నాడు" అనే భావనలు తెచ్చుకుంటే, నేర్చుకుంటే ఇలాంటి జబ్బులన్నిటికీ దూరంగా ఉండగలుగుతాం. "గతించిన గతం ఒక భూతం – వర్తమానంలో మనల్ని వరిస్తున్న క్షణం ఒక వరం" ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఇకనైనా ప్రతీ విషయంలోనూ ప్రతికూల ఆలోచనలు మాని, సానుకూల(పాజిటివ్) ఆలోచనలు చేస్తూ ఉండండి. ఆనందం, ఆరోగ్యం, శాంతివైపు ప్రయాణం సాగించండి.

మనసు నటిస్తే శరీరం వికటిస్తుంది
హృదయం జీవిస్తే శరీరం శోభిస్తుంది

13. భావోద్వేగాలు, వ్యతిరేక భావాలనుంచి బయటపడే ప్రక్షాళన పద్ధతులు

ఈ క్షణంలో నీవు ఏది ఆలోచించాలన్నా అందుకు నీకు పూర్తి స్వేచ్ఛ ఉంది. ఈ క్షణాన్ని నీ చేతుల్లోకి తీసుకో. గతంతో నీకు సంబంధం లేదు. గతంలో నీలో కలిగిన కోపం, భయం, ఆత్మ న్యూనతా భావం, మదిలో కలిగిన ఆలోచనలన్నిటినీ విడిచి పెట్టాలి. శ్వాసను బయటికి వదులుతూ, శరీర భాగాలను ఒక్కటొక్కటిగా వదులు చేస్తూ పోవాలి. అలాగే, శ్వాసను వదులుతూ, ఒక్కొక్క పాత ఆలోచనను వదిలివేస్తూ ప్రశాంతమైన వాతావరణానికి నాంది పలకాలి. జీవితాన్ని పూర్తి భద్రతాభావంతో స్వీకరించాలి. పూర్వం నీకు వచ్చిన ఎలాంటి 'నెగెటివ్' ఆలోచనలనైనా నిశ్వాసంతో(ఎక్సలేషన్‌తో) వదులుతూ పోవాలి. నీలో ప్రశాంతత సంపూర్ణంగా స్థిరపడిన తరువాత నీకు కావలసిన మంచి ఆలోచనలను (ఎఫర్‌మేషన్స్) స్థిర పరచాలి. ఏ మాత్రం ఒత్తిడికి కూడా తావివ్వకుండా, కావలసిన ఆలోచనలను తీసుకు రాగలగాలి. ఈ ప్రస్తుత క్షణాన్ని వాడుకోవాలి. ఈ క్షణం ఒక వరం. ఆ విషయాన్ని ఏ కోశాన మరచిపోకూడదు. చాలా రకాల భావోద్వేగాలు శరీరంలో కూడా అడ్డుకుని, తమ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి కాబట్టి జిబ్బరిష్ (పిచ్చిగా, అర్థం లేని మాటలను పైకి లేదా లోపల్లోపలే ఉచ్ఛరించడం), కెథారిసిస్ (అరవడం, నవ్వడం, ఏడవడం, లాస్యం చేయడంలాంటివి) – ఈ ప్రక్రియలను చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేయడంవలన మనలో ఏ మూలనో తిష్ఠ వేసిన 'నెగెటివ్' ఆలోచనలు సమూలంగా బయటికి త్రోసివేయబడతాయి. అప్పుడు ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. నిశ్వాసతో సమన్వయిస్తూ, శరీర భాగాలను ఒక్కటొక్కటిగా 'రిలాక్స్' చేస్తూ పోవాలి. కోపం మనలోపల దాక్కుని ఉండడంవల్లనే మనకు ఎన్నో రకాల నొప్పులు వస్తుంటాయి. అరవడం, దిండును బాదడం లాంటి ప్రక్రియల వలనలోపల దాక్కున్న భావోద్వేగాలు బయటపడిపోయి, పూర్తిగా 'రిలాక్సేషన్' వస్తుంది.

పాత జ్ఞాపకాలు, గతించిన అనుభవాలు, భూతకాలంలో జరిగిన విశేషాలు

ఎన్నటికీ ఈ క్షణంలో నిన్ను బాధ పెట్టకూడదు. అవి ఏవికూడా ఈ క్షణంలో నిజాలు కావు. ఏ వ్యక్తి నిన్ను మోసం చేశాడని అనుకుంటున్నావో, అతనికి కూడా ఈ క్షణంలో నీ అంతరంగంలో ఏం జరుగుతున్నదో తెలియడం లేదు. నీలో జరుగుతున్నది ఒక జ్ఞాపకం మాత్రమే. మైండ్‌లో గతించిన భూతకాలం నీ వర్తమాన కాలాన్ని బలి కోరుతుంది. నీకు వరమైన ఈ క్షణాన్ని బలి ఇవ్వవలసిన అవసరమేముంది? నీవు బలి పశువువు కావలసిన అవసరం ఏ మాత్రం లేదు. ఏ వ్యక్తి గతంలో నిన్ను కష్టపెట్టాడో ఆ వ్యక్తే ఇప్పుడు మారిపోయి ఉండవచ్చు, మంచివాడైపోయి ఉండవచు లేదా చనిపోయి ఉండవచ్చు. గతంలో జరిగిన విషయాన్ని నీవు ఏ విధంగానైనా మార్చగలవా? లేదు కదా! కానీ దైవప్రసాదంగా వచ్చిన ఈ క్షణాన్ని కూడా వదులుకోవడం అవివేకం. జ్ఞాపకాలు కేవలం జ్ఞాపకాలే. నీ శక్తిని గతించిన భూతకాలం గురించి, వాటి అవశేషాల గురించి ఈ క్షణంలోని సమయాన్ని ఏ మాత్రం వాడుకోవొద్దు. గతంలో తిన్న దెబ్బలను, తిట్లను, మోసాలను నెమరు వేసుకోవొద్దు. వాటి అనుభవాలను ఇంకోసారి గుర్తుకు తెచ్చుకుని (రెవైండ్ చేసుకుని) నిన్ను నీవు కొట్టుకోవలసిన అవసరం లేదు. ఒకసారి ఎవరో తిట్టారని/కొట్టారని లక్షసార్లు గుర్తు చేసుకుని లక్షసార్లు నిన్ను నీవు ఎందుకు తిట్టుకుంటావు/ కొట్టుకుంటావు? అలా చేయడంవల్ల నీ శరీరమూ, మనసూ ఎంతో ఒత్తిడికి/ఆవేశానికి లోనై ఎన్నో జబ్బులకు కారకమవుతుంది. ఇదంతా అవసరం లేదు కదా! మీ అత్తగారు పూర్వంలో ఎప్పుడో నిన్ను తిట్టి ఉండవచ్చు. ఇప్పుడు అవిడ లేదు. చనిపోయింది. అయినా కూడా అప్పటి సంఘటనను గుర్తుకు తెచ్చుకుని బాధపడవలసిన అవసరమేముంది? జ్ఞాపకాలు ఈ క్షణంలో జరుగుతున్న నిజాలు కాదు. ఆత్మగా, మనం ఆధ్యాత్మిక పథంలో ఎదగడానికి మనం కోరుకున్న అనుభవాలే మనకు కలిగాయి. ఎలాంటి సందర్భాన్నయినా, వ్యక్తినైనా క్షమించగలగాలి. ఒక శత్రువును కూడా దైవం మన ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకే సృష్టించాడు. మనలో సమదృష్టి తీసుకు రావడానికే సృష్టించబడ్డారు శత్రువులు.

నీలో ఇతరులపట్ల ఎంత ద్వేషం పెరిగితే అంత అనారోగ్యానికి/ జబ్బులకు దగ్గరవుతావు. తత్ఫర్యవసానంగా నిన్ను నీవే కష్టపెట్టుకుంటున్నావు. క్షమ నేర్చుకో. ప్రేమించడం నేర్చుకో. తిరస్కార భావాలన్నిటికీ జవాబు ప్రేమ.

నీకు ఎవరిపై ఎక్కువ వ్యతిరేక భావాలు ఉన్నాయో వారిని క్షమించవలసిన అవసరముంది. వ్యతిరేక ఆలోచన అనేది ఊహ కాబట్టి, ముల్లును ముల్లుతోనే తీసినట్టుగా ఆ వ్యతిరేకపు ఆలోచనను ఇంకొక మంచి ఊహతో పారద్రోలాలి. గతంలో నీకు ఎవరిపైనైతే వ్యతిరేక భావన కలిగిందో వారిని చిదాకాశంలో ఉన్నట్లు మనోనేత్రంతో ఊహిస్తూ కళ్లు మూసుకుని, కరచాలనం చేస్తూ ఆయనకు మంచి జరుగుతున్న భావన నీలో తీసుకు రావాలి. ఆయనకు పూలదండ వేస్తున్నట్లు, ఆయన బూట్లను పాలిష్ చేస్తున్నట్లు, భోజనం వడ్డిస్తున్నట్లు, ఆయన ఇంటిని శుభ్రం చేస్తున్నట్లు, టాయిలెట్ శుభ్రం చేస్తున్నట్లు ఊహించుకోవాలి. అప్పుడే నీ హృదయ ప్రక్షాళన జరిగి కరుణ, మైత్రి, స్నేహం నీలో పెంపొందుతాయి. నీ చిరునవ్వుతో ఆయన కూడా ఆనందంగా ఉన్నట్లు భావించాలి. దయనీయ స్థితిలో ఉన్నవారికి ఏ రకంగా సహాయం చేయగలమో ఆ విధంగా ఊహించుకోవాలి. ఆ భావనను, దృశ్యాన్ని కొన్ని క్షణాల వరకు ఉండనిచ్చి, మెల్లగా ఆ దృశ్యం కనుమరుగవుతున్న భావన చేయాలి. ఆ తరువాత నీ బొమ్మను కూడా చిదాకాశంలో చూడాలి. నీకు కూడా మంచి జరుగుతున్న భావన చేయాలి. నీవు ఆనందంగా, నవ్వుతూ ఉన్న భావాన్ని తీసుకు రావాలి. ఈ విశ్వంలో ఉన్న సమృద్ధి అంతా నీలోకి, అందరిలోకి ప్రసరిస్తున్నట్లు గుర్తించాలి.

తీవ్రమైన వ్యతిరేక భావాలు మనల్ని వెంబడిస్తాయి. రోగాలుగా, జబ్బులుగా వెంటపడి పీడిస్తాయి. మనం చేసే పాపాలే రోగాలు. పాపాలు చేస్తున్న వాళ్ళపై మన కృప ఉండాలి. వాళ్ళని కనికరించాలి. వాళ్ళకు మంచి జరగాలని పూజలు చేయాలి. ఈ పద్ధతిననుసరిస్తే ఎన్నో వ్యతిరేక భావాలు మననుంచి పోతాయి. ఎన్నో భావోద్వేగాలు సమసిపోతాయి. మనలోని జబ్బులు నయమవుతాయి. హృదయం తేలిక పడుతుంది. నీలోని కుళ్ళు, కుతంత్రం మాయమవుతుంది. కోపం, అసూయ, ఈర్ష, ద్వేషాలు పెకిలించి వేయబడతాయి. భావోద్వేగాలను సమూలంగా పెరికి వేయడానికి యమ-నియమాలు, సమతుల్యమైన సాత్వికాహార సేకరణ, ఆసనాలు, ప్రాణాయామాలు, ధ్యానం, ప్రార్థనలు ఎంతో ఉపయోగ పడతాయి.

నిన్ను నీవు ప్రేమించుకోగలగాలి. తల్లిదండ్రులమీద వ్యతిరేక భావాలు కలిగి

ఉండడం తప్పు. నీ తల్లిదండ్రులను హృదయ పూర్వకంగా ప్రేమించగలగాలి. నీ తండ్రిని నీవు ఒక చిన్న పిల్లవాడిగా ఊహించుకుని, ఆయన తప్పులను క్షమిస్తూ, ప్రేమను సంపూర్ణంగా పంచి, నీ హృదయ స్థానంలో ప్రతిష్ఠించు. అదే విధంగా నీ మాతృశ్రీని (తల్లిని) మూడేళ్ళ పసిపాపగా ఊహించి, అన్ని విధాల ప్రేమను పంచి, నీ హృదయంలో ప్రతిష్ఠించుకో. అనాహాత చక్ర స్థానంలో ప్రేమ పొంగి పొర్లాలి. అందరినీ ప్రేమించగలగాలి. క్షమించగలగాలి. క్షమిస్తే హృదయం తేలిక పడుతుంది. హాయి, ఆనందం నీలో నెలకొంటాయి. తల్లిదండ్రులను సంపూర్ణంగా క్షమించగలగాలి. ప్రేమించగలగాలి. మన సమస్యలకు వారే కారణం అనే ద్వేషంనుంచి బయటపడాలి. వారిని ద్వేషిస్తే నీవుకూడా దూషింపబడతావు. జీవితంలో నెగెటివ్ భాషను అస్సలు ఉపయోగించకూడదు.

జీవితంలో 'నెగెటివ్' వద్దనుకోవడంకన్నా 'పాజిటివ్' జరగాలి అనుకోవాలి. ఉదాహరణకు: 'నాకు అనారోగ్యం వద్దు, దు:ఖం వద్దు, ముసలితనం వద్దు, రోగం వద్దు' అని తలుచుకుంటే, నీ మనస్సులో అదే విషయం పదే పదే మెదులుతున్నందువలన అది నిన్ను విడిచి పెట్టదు. అలా అనుకోవడానికి బదులుగా 'నేను ఆరోగ్యవంతుడిని, నేను ఆనందంగా ఉన్నాను, యౌవనం నా హక్కు' అనుకోవడంవల్ల ఆరోగ్యం, ఆనందం పెరుగుతాయి. నీకు ఏవి కావాలో అవి చెప్పాలి కానీ వద్దనుకున్నవి చెప్పకూడదు. 'నేను చెత్త చూడకూడదు' అనుకుంటే చెత్తే కదా కనిపించేది! మంచి భావనలు (అఫర్మేషన్స్) ఎప్పుడూ వర్తమాన కాలంలోన ఉండాలి. భవిష్యత్ కాలంలో ఉండకూడదు. నిన్ను నీవు ప్రేమించుకోవడం అతి ముఖ్యం.

ఆలోచనలను నమ్మితే వాటికి శక్తి వస్తుంది. ఏ ఆలోచనలు మనకు మంచివో అలాంటి వాటినే మనలోకి అనుమతించాలి. ఆనందాన్ని పెంచే ఆలోచనలను పెంపొందించుకోవాలి. మనకు కావలసిన వాటి గురించి అనుమానం చెందకుండా సదాశయాల (పాజిటివ్ అఫర్మేషన్స్) బీజాలను నాటితే అవి ఏదో ఒక రోజు ఫలించడం తథ్యం. 'నాకు మంచి ఆరోగ్యం ఉంది' అని వర్తమానకాలపు ఆలోచనా బీజాన్ని నాటితే అది ఒక రోజు మొక్కగా మారుతుంది. మనలో ఉన్న కోరికలు ఫలిస్తాయి. మంచి అనుభవాలుగా మారతాయి.

జీవితంలో ప్రతీ విషయంలోనూ ప్రేమతో ఉండాలి. నీవు తీసుకునే ఆహారంతో, నీవు పడుకునే పడకతో, నీవు కప్పుకున్న దుప్పటితో, సరుకులు కొనుకున్న దుకాణదారునితో ప్రేమ పూర్వకంగా ఉండాలి. ఏ విషయం గురించిగానీ, మనుషుల గురించిగానీ నీలో 'నెగెటివ్' ఆలోచన మనసులో రాకూడదు. నీవు సరిగ్గా ఉంటే ప్రతీ విషయంలోనూ నీకు ఉన్నతే లభిస్తుంది. నీవు వద్దనుకున్న విషయాలు జీవితంనుంచి జారిపోతాయి. అవసరమైనవే నీ వెంట ఉంటాయి. నిన్ను నీవు మార్చుకుంటేనే ఇతరులలో కూడా మార్పులొస్తాయి. బయట ఎలాంటి విశేషాన్ని గుర్తించినా, దాని మూలాలు మనలోనే ఉంటాయనే విషయం గుర్తించండి. నీకు నీ జీవితంలో ఏది జరిగినా అదే నీకు అర్హత అని గుర్తించాలి. సమాజం, బయట ప్రపంచం ఒక అద్దం మాత్రమే. నీలో 'నెగెటివ్' ఆలోచన వస్తే అవతలి వారికి కూడా వారి 'సబ్ కాన్షియస్ మైండ్'లో నెగెటివ్ గా ప్రతిస్పందించేట్లు చేస్తుంది. అందరినీ ప్రేమతో దీవించి, మంచి ఆలోచన తెచ్చుకుంటే, అవతలి వారి ప్రతిస్పందన (రెస్పాన్స్) సానుకూలంగా (పాజిటివ్‌గా) ఉంటుంది. చైతన్యం కావలసిన మార్పుకు సహకరిస్తుందని గుర్తించాలి. ఏ విషయంలోనైనా తిట్టుకుంటే అసలుకు మోసం జరగడం ఖాయం. ఎల్లప్పుడూ ఆనందంలో, ప్రేమలో ఉండడం తప్పనిసరి. మొట్టమొదట అన్ని విషయాలకు కృతజ్ఞత తెలియజేయడం తప్పనిసరి. నీకు కావలసిన దానిని ప్రేమపూర్వకంగా స్వాగతించడం తప్పనిసరి. ఏదైనా కూడా ఆ విశ్వచైతన్యంనుంచి నీకు రాబోతున్నదనే నమ్మకం తప్పనిసరి. నీ సమర్థత, సానుకూలతలను ఆలోచన రూపంలో తెలియజేయడం తప్పనిసరి. ఈ ప్రకృతిలో అందరికీ కావలసినంత, తీసుకోగలిగినంత ఎప్పటికీ ఉంటుంది. జీవితంలో సదవకాశాలు ఎన్నో వస్తాయి; జయం వైపు నడిపిస్తాయి. విజేతగా నిలవడానికి నీలో అన్ని సుగుణాలనూ అమర్చాడు దైవం.

ప్రకృతిలో ఉన్న సంపద, వృద్ధి ప్రతీ ఒక్కరినీ వరించగలదు, నీవు వద్దంటే తప్ప. నీ నమ్మకాలే నిన్ను ఆపుతాయి. ఈ విశ్వంలో అపారమైన సంపద దాగి ఉంది. నీకు కావలసినంత ఇవ్వగలదు. ధనవంతులను చూసి అసూయ పడవద్దు. ధనాన్ని నీ దగ్గరకు రాకుండా చేసుకోవొద్దు. నీ మిత్రులతో ఆనందంగా, ఆరోగ్యంతో జీవిస్తున్నందుకు సంతోషించు.

14. అంతర్ముఖం

మంచి ఆరోగ్యం కావాలంటే మనకేమేం కావాలి? మంచి ఆలోచనలు కావాలి. శరీరంలోని మలినాలను తొలగించుకోవడానికి 'షట్కర్మ క్రియలు' చేసుకోవాలి. ఆహారం శరీరానికి వెళ్తుంది. వ్యాయామం శరీరానికి శక్తినిస్తుంది. ప్రాణాయామాలు ప్రాణశక్తి పెంపొందించుకోవడానికి ఉపయోగ పడతాయి. జపం, పూజ మనస్సుకి సాంత్వన చేకూరుస్తాయి. ధ్యానం ఆత్మశుద్ధికి ఉపకరిస్తుంది. ఇవన్నీ కలసినప్పుడే శారీరరక ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యం, భావనాత్మక ఆరోగ్యం, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యం కలగడానికి ఆస్కారం ఉంది. ఇవన్నీ కలసినప్పుడే పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వం సిద్ధిస్తుంది.

నేటి కాలపు భక్తి, పూజలు కేవలం దేవుడితో 'నాకు అది కావాలి. ఇది కావాలి' అనీ కోర్కెల రూపంలో, 'ఇది ఇవ్వలేదు– అది ఇవ్వలేదు' అని దేవుడిపై ఆరోపణలు, నిందలుగా ఉంటున్నాయి. కోర్కెలు తీరినప్పుడు మొక్కుబడులు చెల్లించడం, తీరకపోతే ఏదో ఇవ్వలేదని దేవుణ్ణి నిందించడం నేటి కాలంలో పరిపాటి అయిపోయింది. అంటే, దేవుడిపట్ల అర్పణాభావం, కృతజ్ఞత లేకుండా ఉంటున్నారు. తన భార్య పట్ల/ భర్త పట్ల కృతజ్ఞత లేదు. ఇరుగుపొరుగు వారితో, సహోద్యోగులతో, యజమానులతో, ఇతరాలైన సేవలను అందించేవారిపట్ల కృతజ్ఞత అనేది మరచిపోయారు. నమస్కారం పెట్టడంలోని విశిష్టతను మరచిపోయారు. షేక్‌హ్యాండ్' ఇస్తూ 'హాయ్' అని కలవడం ఒక పద్ధతిగా మారిపోయింది. నేటి కాలంలో మానవ సంబంధాలన్నీ ఒక వ్యాపార సరళిలోనే నడుస్తున్నాయి. సంతృప్తిని తెలుపుకోవడమే కృతజ్ఞత.

అన్నీ సక్రమంగా ఉండాలంటే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, ఆనందం, ప్రశాంతత కావాలంటే పూజలూ చేయాలి, వ్యాయామం ఉండాలి, ప్రాణాయామ, ధ్యానం – ఇవన్నీ ఉండాలి.

నమస్కారం విశిష్టత: నమస్కారం పెడుతున్నప్పుడు మన రెండు చేతులూ కలుస్తాయి. ఎడమ, కుడి శరీర భాగాలలో పంచ మహాభూతాలు (గాలి, నీరు, ఆకాశం, అగ్ని,

భూమి) సరిగ్గా ఉంటాయి. ఎడమవైపు మెదడు కుడివైపు శరీర భాగాలతోనూ, కుడివైపు మెదడు ఎడమవైపున్న శరీర భాగాలతోనూ సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. చేతులు రెండూ కలిపి నమస్కారం చేస్తున్నప్పుడు మనలోని కుడి, ఎడమ మెదడు భాగాలు చైతన్యవంతమై, శారీరకంగా, మానసికంగా ఒత్తేజితులమవుతాము. కుడి, ఎడమ మెదడు భాగాలు ఐక్యమవుతాయి. మెదడులో రసాయనిక క్రియలు సమన్వయమవుతాయి. విద్యుత్ చర్యలు సమన్వయమవుతాయి. శరీరంలోని ఎడమ భాగాన్ని మనసుగానూ, కుడి భాగాన్ని శరీరంగానూ మనం తెలుసుకోవాలి. నమస్కారంవల్ల శరీరం, మనసుల సముదాయంలో సఖ్యత (హార్మొనీ) కుదురుతుంది. నమస్కారం యొక్క విశిష్టత అది.

చిన్నతనంలో మన తల్లిదండ్రులు, పెద్దలు, సమాజం ఏ విషయంలోనైనా మన ముఖంపైన వేలెత్తి చూపిస్తూ నిందించడం, గదమాయించడం వలన వారు చూపిన నిరసనలు, విముఖతలు మనలో బాగా నాటుకుని పోయి ఉంటాయి. దానివల్ల భావోద్వేగాలన్నీ మనసులో దాక్కుని వ్యధకు గురి చేస్తాయి. లోపల దాక్కున్న ఆ బాధలను, వ్యధలను తీసివేయడానికి మనం అద్దం ముందు నిల్చుని ప్రతిబింబాన్ని చూస్తూ నీతో నీవు మాట్లాడుకున్నట్లు 'పాజిటివ్ సజెషన్స్' ఇచ్చుకుంటూ ఉంటే పాత విషయాలు బయటపడి, కొత్త విషయాలు మన మస్తిష్కంలోకి ప్రవేశిస్తాయి.

'నేను క్షేమంగా ఉన్నాను. నేను ప్రశాంతంగా ఉన్నాను. నన్ను నేను ప్రేమించుకుంటున్నాను. నేను బాగున్నాను. నా జీవితంలో ప్రతీ క్షణం సరిగ్గానే ఉన్నది. ప్రతీ విషయంలోనూ నా పనిని నేను పరిపూర్ణంగా నిర్వర్తించడానికే ఈ భూమిమీదకు వచ్చాను. నేను పూర్తి భద్రతలోనే ఉన్నాను. నేను అందర్నీ ప్రేమిస్తాను. అందరితో ప్రేమించబడుతున్నాను. అందరిపట్ల కరుణతో, దయతో మెలగుతున్నాను. మనసునూ, భావాలనూ ఆనందంగా ఉంచుకోగలుగుతున్నాను. కొత్తగా వచ్చిన ప్రతీ క్షణాన్నీ నేను సంపూర్ణంగా అంగీకరిస్తాను. ఆనందిస్తాను. ప్రతీ మార్పునీ స్వీకరిస్తాను. అనవసరమైన విషయాలలో ఆసక్తి చూపను. గతాన్ని వదిలేయడానికి ఎల్లప్పుడూ సంసిద్ధంగా ఉంటాను. నా జీవితాన్ని నేను ప్రేమిస్తున్నాను. జరిగినవన్నీ నా మంచికే జరుగుతున్నాయి. శరీరానికీ, మనస్సుకీ అనవసరమైనవన్నీ నా నుంచి బయటికి వెళ్ళుతున్నాయి. ఈ వదిలేసే వాటినన్నిటినీ ప్రేమతో వదిలేస్తున్నాను. నన్ను నేను హృదయపూర్వకంగా క్షమించుకుంటున్నాను. నా జీవితాన్ని నేను ఆనందంగా అనుభవిస్తున్నాను. ఈ విశ్వం

సురక్షితం. నాలో సరికొత్త జీవితం చిగురించింది. నాలో అన్ని విషయాలూ సమపాళ్ళలో ఉన్నాయి. విశ్వచైతన్యం నా వెనువెంటనే ఉన్నది. నాకు కావలసిన మార్పులను నిరసన లేకుండా నా మనస్సులో బీజం వేసుకుంటున్నాను. ప్రతీ అనుభవాన్నీ ప్రేమపూర్వకంగా అనుభవిస్తాను. నా ఎదుగుదల మాత్రమే కాక, అందరి ఎదుగుదలలు కూడా నాకు సమ్మతమే. నన్ను అందరూ అన్ని విధాలా ప్రశంసిస్తున్నారు. నాలో ఎన్నో ఆలోచనలు ఉత్పన్నమవుతున్నా, నేను బాగుపడే ఆలోచనలను మాత్రమే సమ్మతిస్తాను. నేను ఆనందంలో చూడగలను, వినగలను. నా అందాన్నీ, ఆకర్షణను స్వీకరిస్తాను. నన్ను దైవం ఎల్లప్పుడూ కాపాడుతుంది. నేను అందర్నీ క్షమించగలను.

నా హృదయం స్పందిస్తోంది. ఈ రోజు సంపూర్ణంగా జీవిస్తూ రేపటి రోజుని ఆనందంగా ఆహ్వానిస్తాను. ప్రతీ అనుభవంవలన మంచి జరుగుతుంది. కాలం కదులుతుంది. నేను మారుతున్నాను. మార్పుని ఆనందంగా స్వీకరిస్తాను. ఈ క్షణాన్ని పరిపూర్ణంగా స్వీకరిస్తాను. నేను ప్రేమను స్వీకరిస్తాను. ప్రేమ లేని విషయాలేమైనా ఉన్నా వాటిని పట్టించుకోను. నాలోని ప్రేమపూర్వక ఆలోచనలన్నీ నా రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతున్నాయి. నా భావాలను నేను నిర్మొహమాటంగా, ఆనందంగా చెప్పగలుగుతున్నాను. సత్యాన్ననుసరించి ప్రయాణం చేస్తున్నాను. జీవితం అంటేనే మార్పు. నేను జీవితంలో జరిగే మార్పునూ, కొత్తదనాన్నీ స్వీకరిస్తాను. జీవన గమనంలో నేను ఎక్కడ ఉండాలో అక్కడే ఉన్నాను. ఏ పని చేయాలో అదే చేస్తున్నాను. ఎప్పుడు చేయాలో అప్పుడే చేస్తున్నాను. శరీర భాగాలన్నీ దైవత్వంతో నాకు సహకరిస్తున్నాయి. ఏ శరీర భాగం ఎక్కువా కాదు. తక్కువా కాదు. దైవమిచ్చిన దాన్ని ఆనందంగా స్వీకరిస్తాను. జీవితం మధురమైనది.ఎన్నో రకాలుగా నాకు సహాయం చేస్తున్నది. జీవితంలో నాకు కావలసినది నేను అడగగలను. అన్ని విధాల నాకు సహాయం అందుతున్నది. జీవితం నానుంచే ఉన్నది. అన్ని జన్మలలో మానవ జన్మ ఉత్తమమైనది. ఈ జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా జీవించి దేవుణ్ణవుతాను. దైవత్వంతో ఏకమవుతాను".

అద్దంలో చూస్తూ, అంతర్ముఖులవుతూ ఇలాంటి భావనలను పదే పదే చెప్పుకోవడం వలన మనస్సు శుద్ధి అవుతుంది. ఆరోగ్యం, ప్రశాంతత చేకూరి హాయిగా, ఆనందంగా జీవించగలుగుతారు.

14. మంత్రాలకు చింతకాయలు రాలవేమో గానీ చింతలు పోతాయి

పూర్వం రోజుల్లో గురువులు, పెద్దలు మనలో మంచి భావాలు పెంపొందించుకోవడానికే మంత్రోచ్చారణ అవసరమని చెప్పి ఉంటారని నా ఉద్దేశ్యం. ఆ రోజుల్లో వాడుక భాష సంస్కృతం కాబట్టి మంచి భావనలు కలిగించే విషయాలనన్నిటినీ శ్లోకాలు, మంత్రాలు, పద్యాల రూపంలో సంస్కృత భాషలో రూపొందించి, వాటి అర్థాలను విశదీకరించి, మనతో వల్లె వేయించేవారు. ఈ రోజుల్లో ఆ మంత్రాలను కేవలం వల్లె వేస్తున్నామే కానీ వాటి అంతరార్థాన్ని తెలుసుకోలేక పోతున్నాం. వాటి అసలైన అర్థాలను వివరించి, నిజమైన తత్వబోధన చేసే గురువులే ఇప్పుడు కరువయ్యారు. అందువల్ల మంత్రాలు, శ్లోకాల అంతరార్థాలు మరుగున పడిపోయాయి.

మంత్రాలలో /శ్లోకాలలో ముఖ్యమైన ఆరింటిని ఉచ్చరించడంలోని అంతరార్థాన్ని ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.

1. గాయత్రీ మంత్రం (ఓం భూర్భువస్సువ: ఓం తత్స వితుర్వరేణ్యం...).
2. ఓం సర్వేశాం స్వస్తిర్భవతు......
3. ఓం త్రయంబకం యజామహే (మృత్యుంజయ మంత్రం).....
4. ఓం అసతోమా సద్గమయా.....
5. ఓం సహనావవతు, సహనౌభునక్తు ......
6. ఓం భూమి మంగళం, ఉదక మంగళం, అగ్ని మంగళం ....

1) గాయత్రీ మంత్రం:

'ఓం భూర్భువస్సువ: తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోన: ప్రచోదయాత్'

మానసిక స్థితులు నాలుగు. అవి. జాగృతి (Partially conscious), స్వప్న (un-conscious) సుషుప్తి (sub-conscious) మరియు తురీయ (Super conscious) స్థితులు. జాగృతి = భూ; స్వప్న = భువ: ; సుషుప్తి = సువ: ఈ మూడు మానసిక స్థితుల్లోనూ నా జాగరూకతను, చైతన్యాన్ని తీసుకొచ్చి ఆ స్థితులను కూడా నాలుగవ మానసిక స్థితి అయిన 'తురీయ'కు (జ్ఞానోదయ స్థితి) తీసుకు రావాలని భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తున్నాను. ఈ తురీయ స్థితే 'అనుస్వర స్థితి (ఓంకారంలోని అ, ఉ, మ). 'నా బుద్ధినీ, వివేకాన్నీ తేజోవంతం చేయి, విశ్వచైతన్య శక్తిని నాలో నింపు' అని ప్రార్థించడమే గాయత్రీ మంత్రంయొక్క అంతరార్థం.

2) ఓం సర్వేశాం స్వస్తిర్భవతు
సర్వేశాం శాంతిర్భవతు
సర్వేశాం పూర్ణం భవతు
సర్వేశాం మంగళం భవతు

ఓం సర్వేభవంతు సుఖిన:
సర్వే సంతు నిరామయా:
సర్వే భద్రాణి పశ్యంతు
మాకశ్చిత్ దు:ఖ భాగ్బవేత్

ఈ శ్లోకంయొక్క అర్థం ఏమిటంటే – 'లోకంలోని అందరూ ఆరోగ్యవంతంగా ఉందురుగాక! అందరూ శాంతితో, పూర్ణత్వంతో, ఆనందంతో,మంగళకరంగా ఉందురు గాక! ఎవ్వరికీ దు:ఖాలు లేకుండా, ఏ భయాలూ లేకుండా ఎప్పటికీ సంపూర్ణత్వంతో, స్వచ్ఛతతో, భద్రంగా సుఖశాంతులతో జీవనం గడుపుదురు గాక!' అనే భావనలో హృదయపూర్వకంగా లోకకళ్యాణం కోసం ప్రార్థన చేయాలి.

3) మృత్యుంజయ మంత్రం:

ఓం త్రయంబకం యజామహే
సుగంధిం పుష్ఠి వర్ధనం
ఉర్వారుకమివ బంధనాత్
మృత్యోర్మోక్షీయ మామృతాత్

'త్రయంబకం' – మూడు లోకాలలో, అంటే పైన గాయత్రీ మంత్రంలో చెప్పబడిన జాగృతి, స్వప్న, సుషుప్తి అవస్థలలోనూ తురీయ స్థితిలో ఉన్నట్లుగా జాగరూకతతో, చేతనతోనే ఉండి పుష్టిని సంతరించుకొందునుగాక! నేను అన్‌కాన్షియస్ స్థితి, మృత్యువు, ప్రాపంచిక విషయాలనుండి విడిపడి, జ్ఞానోదయాన్నీ, మోక్షాన్నీ పొందుదును గాక!

4) ఓం అసతోమా సద్గమయా
తమసోమా జ్యోతిర్గమయా
మృత్యోర్మా అమృతంగమయా
ఓం శాంతిశ్శాంతి శాంతి:

అసతోమా సద్గమయా = 'ఓ భగవంతుడా! నేను అసత్య మార్గంలోకి వెళ్ళకుండా సత్యమార్గంలో నడిపించు' – ఈ క్షణమే సత్యం. వర్తమానమే సత్యం. తమసోమా జ్యోతిర్గమయా = తమస్సు అంటే చీకటి. "ఓ భగవంతుడా! 'మాయ' అనే చీకటిని తొలగించి నా హృదయంలో వెలుగును నింపు' అని దేవుణ్ని వేడుకోవాలి. మృత్యోర్మా అమృతంగమయా = ఓ దేవుడా! నన్ను అచేతన స్థితినుంచి చేతనత్వంలోకి నడిపించి, మృత్యువు నుండి బయట పడేసి నాకు అమృతత్వాన్నీ, అమరత్వాన్నీ, శాంతినీ ప్రసాదించు".

5) ఓం సహనావవతు
సహనౌభునక్తు
సహవీర్యం కరవావహై
తేజస్వినావధీతమస్తు
మావిద్విషావహై

ఓం = ప్రణవ ; సహనావవతు = శరీరమూ, మనస్సులు సంయమనంతో ఉండి ఓరిమిని చేకూర్చుకొనుగాక! ఆ రెండూకలసి అభివృద్ధి చెందుగాక! శరీరమూ, మనస్సులకు శక్తి చేకూరుగాక! ఇతరులపై ద్వేషభావనను తీసివేయడానికి జ్ఞానోదయమే మన సాధనం. తురీయ (జ్ఞానోదయ) స్థితిలో ప్రకృతి, పురుష, నీవు, నేను, శివుడు, పార్వతి అనే ద్వైతాలేవీ ఉండవు.

శరీరమూ, మనస్సుల మధ్య సంయమనం ఉండేటట్లు, శక్తిని, బుద్ధిని సమపాళ్ళలో ఇవ్వాలని కోరుకుంటున్నాను.

6) ఓం భూమి మంగళం
ఓం ఉదక మంగళం
ఓం అగ్ని మంగళం
ఓం వాయు మంగళం
ఓం గగన మంగళం
ఓం సూర్య మంగళం
ఓం చంద్ర మంగళం
ఓం జీవ మంగళం
ఓం దేహ మంగళం
ఓం ఆత్మ మంగళం
ఓం మనో మంగళం
ఓం సర్వమంగళం భవతు భవతు భవతు
ఓం సర్వమంగళం భవతు భవతు భవతు
ఓం సర్వమంగళం భవతు భవతు భవతు

ఈ సృష్టిలో భూమి, జల, అగ్ని, వాయు, గగనం (శూన్యం) అనబడే పంచభూతాలు వ్యాపించి ఉన్నాయి. అవే భూమి, ఉదక, అగ్ని, వాయు, గగన (శూన్యం) అనే ఐదు

తత్వాలు మానవ శరీరంలోనూ ఉన్నాయి. శరీరంలోని ఘనపదార్థమంతా భూమితత్వం – శరీరంలో ప్రవహించే రక్తం, ఇతర ద్రవాలు ఉదక తత్వం – శరీరంలోని జఠరాగ్ని (ఆహారాన్ని హరింపజేసేది) అగ్నితత్వం – ప్రాణవాయువు, ఇతర వాయువులు వాయుతత్వం – శరీరంలోని ఒక కణానికీ, మరొక కణానికీ మధ్యనున్న ఖాళీ ప్రదేశం గగనతత్వం – బయట సృష్టిలో ఉన్న పంచభూతాలూ, మానవ శరీరంలోని పంచ తత్వాలూ మంగళకరంగా ఉండాలని ఇక్కడ కోరుకుంటున్నాం. జీవం (ప్రాణశక్తి), దేహం, మనస్సు, ఆత్మ మంగళకరంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాం.

సర్వమంగళం భవతు భవతు భవతు = అన్నీ సక్రమంగా పనిచేసి మంగళప్రదంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాం.

మంత్రం, బీజాక్షరాల ఉచ్చారణ వలన మనలో ఎన్నో మార్పులు జరిగే అవకాశం ఉంది. హర, హనుమాన్, రామ్, య – ఇలాంటి నామజపాలన్నీ చక్ర స్థానాలను చైతన్యపరిచే శబ్దాలే. పూర్వీకులు మనకందించిన శ్లోకాలు/ మంత్రాలలోని ఈ నిగూఢమైన అర్థాలన్నిటినీ తెలుసుకుని, సంపూర్ణమైన అర్పణాభావంతో ప్రార్థన చేస్తే ఆత్మశుద్ధి జరిగి, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం చేకూరి దైవత్వానికి దగ్గరయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఏ శ్లోకమైనా, మంత్రమైనా భావ ప్రధానమే అనే విషయాన్ని అందరూ గుర్తుంచుకోండి.

16. అనారోగ్యాన్ని అడ్డుకునే సంకల్పాలు

కొన్ని కొత్త ఆలోచనలు, పాజిటివ్ ఆలోచనా సరళి, కొన్ని సానుకూల సంకల్పాలు మన మానసిక స్థితిలో, వివిధ శారీరక స్థితులలో మార్పులను తీసుకు వచ్చి అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా అడ్డుకుంటాయి. ప్రశాంతత, ఆనందం చేకూరుతాయి. అలాంటి కొన్ని సంకల్పాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఆలోచనలు, సంకల్పాలు:

ముఖంపైన మొటిమలు: నిన్ను నీవు ప్రేమించుకోవాలి. అంతా బాగుంది అనే భావనతో ఉండాలి.

మెదడు : మెదడు సంబంధిత బాధల నివారణకు 'జీవితమంటేనే ఒక మార్పు. నా ఎదుగుదలలో ప్రతీ క్షణం జరిగే మార్పుని స్వీకరిస్తాను' అని సంకల్పం చేసుకోవాలి.

సైనస్ బాధలకు : ఈ బాధలు తొలగిపోవడానికి 'జీవితమే నేను – నన్ను ఎవరూ ఆటంకపరచ లేరు' అనే భావనతో ఉండడం అవసరం.

భయం/బెదరింపు : ఈ భావనకు గురి అయిన వారు – 'నేను స్వేచ్ఛగా మాట్లాడగలను – నాలో ఉన్న సృజనాత్మకతను ఎవ్వరూ ఆపలేరు. నేను ప్రేమపూర్వకంగా మాట్లాడతాను' అనే దృక్పథాన్ని కలిగి ఉండాలి.

కంటిబాధలు : 'నేను స్వేచ్ఛా జీవిని – జీవితం నిరంతరం సాగుతూనే ఉంది. నేను ప్రేమపూర్వకంగా చూడగలను' అనే భావన కంటి జబ్బులను దూరంగా ఉంచుతుంది.

ఊపిరి తిత్తులు (బ్రాంకైటిస్) : 'జీవించడానికి కావలసిన ప్రాణశక్తి నా ద్వారా అపారంగా ప్రవహిస్తుంది' అని మానసిక సంకల్పాన్ని చేసుకుంటే బ్రాంకైటిస్ నివారణ అవుతుంది.

ఆస్తమా : 'నాలో ప్రశాంతత నిండుకుని ఉంది. నన్ను ఎవరూ వేధించలేరు. నా జీవితానికి నేనే సారథిని' అని అనుకుంటూ ఉండాలి.

హృదయం : ప్రేమ, ఆనందం, ప్రశాంతతకు ప్రతీక హృదయం. గుండె సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే – 'నా జీవితాన్ని నేను ఆనందంగా స్వీకరిస్తాను. పరిపూర్ణంగా స్వీకరిస్తాను' అనే భావన అవసరం.

కాలేయము (లివర్) : లివర్ బాధలనుండి నివృత్తి పొందడానికి ఇలా భావించాలి – 'నాకు అవసరం లేని వాటిని నేను వదిలేస్తాను. నా భావాలు ఎప్పటికప్పుడు కొత్తగా, చైతన్యం నిండి ఉన్నవి. అనవసరమైన గతాన్ని నేను వదిలేస్తాను'.

జననేంద్రియాలు : నపుంసకత్వం నుండి బయట పడాలంటే ఈ సంకల్పం అవసరం – 'నాలో ఉన్న కామాన్ని నేను ఆనందంగా, సంపూర్ణంగా స్వీకరిస్తాను. సులభంగా తీసుకుంటాను. తప్పు, నేరం అనే అపరాధ భావనలో ఉండను' –

పెద్ద ప్రేగులు : పెద్దప్రేగులలో జబ్బులు రాకుండా ఉండడానికి, నియంత్రించడానికి చేయవలసిన సానుకూల సంకల్పం ఇది. 'నేను గతాన్ని వదిలేస్తాను. జీవితం నా ద్వారా ప్రవహిస్తుంది'.

పైల్స్ నివారణకు : 'నాకు ఏ బరువు, బాధ్యతలూ లేవు. నేను ఈ క్షణంలో జీవిస్తాను'.

మోకాళ్ళు/ కాళ్ళు: 'నేను జంకు ఏమీ లేకుండా ముందుకు సాగగలను. ఓర్పు, క్షమ, సహింపు నాలో ఉన్నాయి. నేను చాలా ఆనందంగా ముందుకు కదులుతున్నాను'.

చర్మం : 'ఈ ప్రపంచం భద్రమైనది, సురక్షితమైనది. నన్ను అందరూ స్వీకరిస్తున్నారు. నేను నా కోపాన్నీ, వ్యతిరేక భావాలను వదులుతున్నాను. అభద్రత ఏమీ లేదు. ప్రతీ చిన్న విషయంలోనూ ప్రశాంతంగా ఉన్నాను. నా మంచితనాన్ని నిండుగా స్వీకరిస్తాను'.

వెన్నెముక/ వీపు : వెన్నెముక బాధలకు చేసుకోవలసిన సంకల్పం ఇది – 'నా జీవితం నన్ను కాపాడుతుంది, పోషిస్తుంది. నేను ఈ విశ్వాన్ని సంపూర్ణంగా నమ్ముతున్నాను'.

వెన్నెముక క్రింది భాగంలో బాధలకు సానుకూల సంకల్పం ఇది – 'నేను ధైర్యవంతుణ్ణి, స్వతంత్రుణ్ణి. విశ్వాన్ని నేను సంపూర్ణంగా నమ్ముతున్నాను'.

తల : 'జీవితం నా ద్వారా హాయిగా, ఆహ్లాదంగా ప్రవహించనీ. ఈ నా జీవితంలో ప్రశాంతత, ప్రేమ, ఆనందం, విశ్రాంతి నిండి ఉంది'.

చెవి : 'ఈ విశ్వంలో దాగి ఉన్న ఆనందాన్నంతా నేను వింటాను. ఈ విశ్వంలో నేనొక భాగాన్ని. చిన్న చిన్న ఆనందాలనన్నిటినీ వింటాను. స్వీకరిస్తాను'.

నోరు : 'నేను నిశ్చల బుద్ధిని కలిగి ఉంటాను. కొత్త ఆలోచనలను, విషయాలను స్వీకరిస్తాను.

మెడ : 'నేను ఏ మార్పునైనా ఆనందంగా స్వీకరిస్తాను. అన్ని రకాల భావాలను స్వీకరిస్తాను. నాకు మార్పుకు అనుగుణంగా వంగే గుణం ఉంది'.

భుజాలు : భుజాలలో వచ్చే బాధలు తగ్గాలంటే మొదట కోపాన్ని వదిలేయగలగాలి. ప్రేమ పూర్వకంగా ఉండాలి. జీవితం అంటేనే స్వేచ్ఛ, ఆనందం. 'నేను స్వీకరించేదంతా మంచిదే' అనే భావనతో ఉండాలి.

చేతులు : 'ప్రతీ ఆలోచనను, భావాన్ని ప్రేమపూర్వకంగా, శాంతంగా స్వీకరిస్తాను' అనే భావనతో ఉండాలి.

వేళ్ళు : 'నేను సడలింపుతో జీవిస్తాను. మార్పును సులభతరంగా స్వీకరిస్తాను' అని సంకల్పించుకోవాలి.

ఉదరం : 'నేను కొత్త విషయాలను సులభంగా తీసుకోగలుగుతున్నాను. జీవితం నాకు సమ్మతమే. నేను ప్రశాంతంగా ఉన్నాను. ఏ విషయమైనా కూడా నన్ను ఆటుపోట్లకు గురి చేయదు.'

మూత్ర పిండాలు : 'నేను అంతటా మంచే జరగాలని కోరుకుంటున్నాను. అన్నీ మంచి పనులనే చేస్తాను. నాకు సిద్ధించిన వాటితో నేను సంతోషంగానే ఉన్నాను'.

బ్లాడర్ : 'నేను పాతవి వదులేస్తున్నాను. కొత్తవి గ్రహిస్తున్నాను'.

పొత్తి కడుపు భాగం (పెల్విస్) : స్త్రీలలో ఋతుక్రమం సమస్యలు – ఈ బాధలకు ఈ విధంగా సానుకూల దృక్పథానికి సంబంధించిన సంకల్పాన్ని చెప్పుకోవాలి – 'నా ప్రతీ అవయవం, శరీర భాగం అందంగానే ఉంది. నా శరీరాన్ని ప్రేమతో దీవిస్తాను. నాలో జరిగే ప్రతీ మార్పూ సమతుల్యంగానే ఉంది'.

పిరుదులు: 'నేను ఆనందంగా ముందుకు కదులుతున్నాను. నాలోని జీవశక్తి నన్ను సక్రమంగా ముందుకు నడిపిస్తున్నది. నేను చాలా భద్రమైన జీవితాన్ని అనుభవిస్తున్నాను'.

ఆర్థ్రైటిస్ : 'నేను అందరినీ క్షమిస్తున్నాను. అందరికీ స్వతంత్రము ఇస్తాను. ఎవరు ఎలా ఉన్నా, వారిని స్వీకరిస్తాను. నేను స్వతంత్రుడను'.

గ్లాండ్స్ : 'నేను జీవితాన్ని ప్రేమిస్తున్నాను. ప్రతీదీ సక్రమంగానే ఉంది. నా శరీరంలో అన్నీ సమ తుల్యంలోనే ఉన్నాయి.

17. సదాశయాలు నిన్ను కాపాడుతాయి

మంచి భావనలు శారీరక ఆరోగ్యాన్నీ, మానసిక ప్రశాంతతని పెంచి సంతోషాన్ని కలిగిస్తాయి.

'నేను క్షేమంగా ఉన్నాను. ప్రశాంతంగా ఉన్నాను. నన్ను నేను ప్రేమించు కుంటున్నాను. అందరితో ప్రేమించబడుతున్నాను. నేను సంపూర్ణంగా నా శరీరాన్నీ, మనస్సునూ, భావాలను ఆనందంగా ఉంచుకోగలుగుతున్నాను. నా జీవితంలో ప్రతీ క్షణం సరిగ్గానే ఉన్నది. ఈ విశ్వంలో నా పని నేను పరిపూర్ణంగా నిర్వర్తించడానికి వచ్చాను. నేను పూర్తి భద్రతలోనే ఉన్నాను. కొత్తగా వచ్చిన ప్రతీక్షణాన్నీ సంపూర్ణంగా అంగీకరిస్తాను, ఆనందిస్తాను. ప్రతీ మార్పునూ స్వీకరిస్తాను. అనవసరమైన గతాన్ని వదిలేయడానికి ఎప్పుడూ సంసిద్ధంగానే ఉంటాను. జరిగినవన్నీ మంచికే జరుగుతున్నాయి. నా శరీరానికీ, మనస్సుకూ అవసరం లేనివన్నీ నా దగ్గరినుంచి పోతున్నాయి. నేను వదిలివేయవలసిన వాటినికూడా ప్రేమతో వదిలేస్తున్నాను. నన్ను నేను ప్రేమపూర్వకంగా క్షమించుకుంటాను. నా జీవితాన్ని విశ్వసిస్తాను, నా జీవితాన్ని నేను సంపూర్ణంగా అనుభవిస్తాను. ఈ విశ్వం సురక్షితం. నేను ముందుకి వెళ్ళడానికి నాకు ఏ చింతా లేదు. జీవితం నాకు అన్ని విధాలా సహకరిస్తుంది. నేను ప్రేమను అందరికీ అన్ని విధాలా పంచుతాను. ప్రతీ విషయం గురించి సమయం, సందర్భం సరిగ్గానే ఉన్నది. నాలో ఆనందకరమైన ఆలోచనలు వ్యాప్తిలో ఉన్నవి. నాలో సరికొత్త జీవితం చిగురిస్తుంది. విశ్వచైతన్యం నా వెనువెంటనే ఉన్నది. నా శరీరాన్ని నేను శాసిస్తున్నాను. నాకు కావలసిన మార్పులను నా మైండ్‌లో సులభంగా, ఏ రకమైన నిరసనలు లేకుండా నియంత్రించి, అమలు జరుపుతాను.

జీవితంలో ప్రతీ విషయంలో సరిగ్గానే ఉండగలుగుతున్నాను. ప్రతీ అనుభవాన్నీ ప్రేమపూర్వకంగా అనుభవిస్తాను. ప్రతీ కొత్త విషయాన్నీ స్వీకరించగలను. నా ఎదుగుదలే కాక అందరి ఎదుగుదల కూడా నాకు సమ్మతమే. అనవసరపు గతాన్ని అంటిపెట్టుకుని ఉండను. నన్ను అందరూ అన్ని విధాలా ప్రశంసిస్తారు. నేను బాగుండేటట్టు చేసే ఆలోచనలనే సమర్థిస్తాను. నేను జీవితాన్ని ప్రేమిస్తాను. జీవితం నన్ను ప్రేమిస్తుంది.

నేను ఆనందంలో చూడగలను, వినగలను. నా జీవితాన్ని నేను నిర్దేశించుకోగలను. కొత్త అనుభవాలు, కొత్త మార్పులను స్వీకరిస్తాను. నా అందాన్నీ, ఆకర్షణనీ నేను స్వీకరిస్తాను. దైవం నన్ను ఎల్లప్పుడూ కాపాడుతుంది. నేను అందరినీ క్షమించగలను. నేను శక్తిమంతుడను, సమర్థవంతుడను. నా హృదయం ప్రేమతో స్పందిస్తుంది. నేను ఈ రోజుని ప్రేమపూర్వకంగా జీవిస్తూ, రేపటి దినాన్ని ఆనందంగా ఆహ్వానిస్తాను. ప్రతీక్షణంలో మంచి జరుగుతున్నది. ప్రతీఅనుభవం వలన కూడా మంచే పెరుగుతున్నది. కాలం కదులుతుంది,

నేను మారుతున్నాను. మార్పులను స్వీకరిస్తాను. నేను ప్రేమతో గతాన్ని వదిలేస్తాను. ఈ క్షణాన్ని పరిపూర్ణంగా స్వీకరిస్తాను. అంతా బాగానే ఉంది. దివ్యమైన ఆలోచనలు, భావనలు నా ద్వారా ప్రవహిస్తున్నవి. నేను ప్రశాంతతను అనుభవిస్తున్నాను. ప్రేమను స్వీకరిస్తాను. ప్రేమలేని విషయాలైవైనా ఉంటే వాటిని పట్టించుకోను. మనస్సులో పెట్టుకోను. నాలోని ప్రేమపూర్వక ఆలోచనలు నా భావాలను నిర్మొహమాటంగా, ఆనందంగా, సులభంగా చెప్పగలుగుతున్నాను. సత్యాన్ని అనుసరించి పనులను చేస్తున్నాను. మంచి మాత్రమే జరుగుతున్నదనే నమ్మకంతో విశ్రాంతితో జీవిస్తాను. జీవితం అంటేనే మార్పు. నేను జీవితంలో జరిగే మార్పునీ, కొత్తదనాన్నీ స్వీకరిస్తాను. జీవనగమనంలో నేను ఎక్కడ ఉండాలో అక్కడే ఉన్నాను. ఏ పని చేయాలో అదే చేస్తున్నాను. ఎప్పుడు ఎప్పుడు చేయాలో అప్పుడే చేస్తున్నాను.

నా శరీరంలో ఉన్న ప్రతీ భాగం, అవయవం దైవత్వంతో కూడుకుని ఉన్నది. శరీర భాగాలలో ఏ ఒక్కటీ ఎక్కువా కాదు, ఏ ఒక్కటీ తక్కువా కాదు. అన్నీ సమానమే. ప్రతీ శరీర భాగాన్ని ఆనందంగా, దైవికంగా స్వీకరిస్తాను. ధైర్యంగా, సంతోషంగా ముందుకు సాగుతాను, జీవితాన్ని జీవిస్తాను. జీవితం ప్రేమపూర్వకంగా, నా కాళ్ళపై నేను నిలబడేటట్టుగా, చెప్పలేనన్ని విధాలుగా నాకు సహాయం చేస్తున్నది. జీవితంలో నాకు కావలసినది నేను అడుగగలను. అన్ని విధాలుగా నాకు సహాయం అందుతున్నది. జీవితం నా గురించే ఉన్నది. అన్ని జన్మలలో మానవజన్మ ఉత్తమమైనది. దైవదత్తమైన ఈ జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా జీవించి దేవుణ్ణవుతాను. దైవత్వంతో ఏకమవుతాను".

18. ఇంద్రియాలు, మనస్సు, సహజ ప్రేరణ

ఇంద్రియాలను అనుసరించే మనసు గతి మారుతూ ఉంటుంది. మనకు కలిగే సమస్యలకు కారణం ఇంద్రియాలు, మనస్సుల సమతుల్య లోపమే అనే విషయం అందరూ తెలుసుకోవాలి. మానసిక సమతుల్యాన్ని తీసుకురావడానికి సహజ ప్రేరణలను (ఇన్‌స్టింక్ట్స్‌ని) నియంత్రించడం చాలా ముఖ్యం. అయితే ఈ 'ఇన్‌స్టింక్ట్స్' అంటే ఏమిటి?

ఆహారం, నిద్ర, భయ, మైధునాలు (Food, Sleep, Fear and Sex) ప్రతీ మనిషిని ప్రాపంచిక పరమైన జీవనవిధానం వైపుకి లాగుతూ ఉంటాయి. ఈ నాలుగు ప్రేరణలు మన ఆలోచనలపై, భావనలపై, ప్రవర్తనలపై బాగా ప్రభావం చూపుతాయి. వీటి ప్రభావం వల్లనే మనం స్థితప్రజ్ఞులో ఉండలేక, ఆలోచనల స్వేచ్ఛను వినియోగించు కోలేకపోతున్నాం. మనశ్శక్తి, చైతన్యం ఏ అడ్డంకులూ లేకుండా ప్రవహించాలంటే పైన చెప్పిన ఈ ప్రేరణలనుండి బయటపడాలి. అందుకోసం ఆహారం(శారీరక ఆవశ్యకత), నిద్ర (మానసికమైనది), భయం (భావోద్వేగం), మైధునం (శక్తి) – వీటిని నియంత్రణ చేయడం అవసరం. ఇవి ఉన్నంతవరకూ మనం ద్వంద్వాలలోనే చిక్కుకుని ఉంటాం. మనలో ఈ ద్వంద్వ భావన ఉన్నంతవరకూ నిరాశ, ఒత్తిడి, దు:ఖంలోనే ఉంటాం.

మనస్సు, శరీరం ఒకదానికొకటి అనుసంధానమై ఉంటాయి. శరీరం అలసినట్టు ఉంటే మనసు కూడా నిరుత్సాహంగా ఉంటుంది. అలాగే, మానసిక ఆందోళన శారీరక బడలికను తీసుకు వస్తుంది. మనసును ఆరోగ్యకరమైన, సానుకూల (పాజిటివ్) ఆలోచనలతో నింపితే అది శరీరంలోని ప్రతీ కణంలోనూ మార్పును తీసుకు వచ్చి ఉత్సాహపూరితంగా చేస్తుంది. మనస్సుకు అంతటి శక్తి ఉంది మరి! మన ఆలోచన, భావన, ప్రవర్తన శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. మానసిక ఆలోచనలు, భావనలు శారీరక స్పందనలను కలిగించి ప్రతిచర్యలకు దారి తీస్తాయి. కాబట్టి, మనస్సుని సరిగ్గా నియంత్రించినప్పుడు మనలోని శక్తి అనవసరమైన భావావేశాలకు లోను కాకుండా సద్వినియోగమవుతుంది.

చేతనను, వేకువను, ద్రష్టభావాన్ని (అన్నిటితో విడిపడి వాటిని సాక్షిగా గమనించడం) పెంపొందించుకున్నప్పుడే మనకు ఆరోగ్యం, శాంతి, విముక్తి లభిస్తాయి. ఇది అందరూ తెలుసుకోవాలి.

మనందరి మనస్సులు 'యూనివర్సల్ మైండ్'తో అనుసంధానమై ఉంటాయి. అదే కాకుండా ఒకరి మైండ్ ఇంకొకరి మైండ్‌తో కూడా అనుసంధానమై ఉంటుంది. అందుకే ఈ ఆలోచనల ప్రవాహం ఎలాగంటే అలా వెళుతూ ఉంటుంది. ఒక చెడు ఆలోచన వచ్చిందంటే అది ఆ వాతావరణాన్నే భంగ పరుస్తుంది. కలుషితం చేస్తుంది. ఆలోచనల పరంపర ఒకదాని తరువాత ఒకటి వస్తూనే ఉంటాయి. ఏదో కూడబెట్టాలనీ, సాధించాలనీ ఆలోచనలు సాగిస్తూనే ఉంటాడు మనిషి. ఎన్నో ఆధునిక వస్తువులు మారుతున్నా, ఆధునిక పరికరాలు సమకూర్చుకున్నా మనిషి సంతృప్తిగా లేడు. మనిషికి సౌకర్యాలు ఎక్కువైనప్పటినుండి సమస్యలు ఎక్కువైపోయాయి. ఆధునిక పరికరాల ఉపయోగం మొదలైనప్పటినుండి మనిషి వాటిపై ఆధారపడడం ఎక్కువయింది. వాటి ఉపయోగానికి అలవాటు పడిన మనసు అవి లేకపోతే వేదనకు గురి అవుతుంది.

ఆధారపడడం (డిపెండెన్సీ) ఎక్కువవడం వలన మనిషి ఆవేదనలకు గురి అవుతున్నాడు. ఎక్కువ వసతులు ఎక్కువ వేదనలకు దారి తీస్తున్నాయి. అధునాతన పరికరాలు పని చేయని పరిస్థితి వస్తే విసుగు, ఆవేదనలు మొదలవుతాయి. శరీరానికి కావలసిన వ్యాయామం లేకపోవడంవలన ఆరోగ్య సమస్యలకు కూడా అవి కారకాలవుతున్నాయి. ఏదీకూడా అతిగా ఉండకూడదు. మధ్యస్తంగా ఉండడం అలవరచుకుంటే ఆలోచనలు ఇష్టం వచ్చినట్లు వాటంతట అవే ఒక ప్రవాహంలా మనపై విజృంభించడం తగ్గుతుంది.

మనిషి జీవించి ఉండడానికి కావలసిన అత్యవసరమైన వాటిని సమకూర్చుకోవడంలో తప్పు లేదు. శరీరానికి కావలసిన కనీస అవసరాలే కాకుండా మనసును, అహాన్ని సంతృప్తి పరచడానికి వేరే ఎన్నెన్నో వాటికోసం ఆశిస్తున్నాము. ఎంత సంపాదించినా, ఎన్నో సౌకర్యాలను కల్పించుకున్నా ఇంకా ఏదో ఏదో కావాలని ఆరాటపడుతున్నాం. అహంకారాన్ని పెంచుకుని, బాధ్యతలను పెంచుకుని, స్వార్థచింతనతో

ఉంటూ, ఇతరులతో పోల్చి చూసుకుని న్యూనతాభావంతో ఉంటూ కేవలం వసతులు, సౌకర్యాలు పెంచుకోవడానికే మన శక్తినంతా వృథా చేస్తున్నాం. ప్రాపంచిక వ్యామోహాలు పెరగడంవలన కుటుంబ కలహాలు, వేదనలు పెరుగుతున్నాయి. జీవిత ధ్యేయాన్ని మరచి అనవసరమైన వ్యామోహాలకు ప్రాధాన్యతనిస్తున్నాం కాబట్టే వేదనలకు గురి అవుతున్నాం.

జీవిత ప్రయాణంలో ఏదీ నీది కాదు. అన్నీ అశాశ్వతమైనవే. హోదా, డబ్బు, పేరు, ఆస్తులు అన్నీ తాత్కాలికమైనవే. వీటితో అహంకారం పెంచుకోవడం ఎందుకు? దేవుడు ఈ జీవితంలో నీకిచ్చిన వాటితో సంతృప్తి చెందుతూ దేవుడిపట్ల కృతజ్ఞతా పూర్వకంగా ఉండాలి.

మనం ఎప్పుడూ ఎక్కువగా మనసు, ఇంద్రియాల సంతృప్తి వైపే వెళ్తున్నాం. భోగాల వైపు, ప్రాపంచిక సౌఖ్యాలవైపు ఎక్కువగా వెళ్తున్నాం. ధ్యానం, ప్రాణాయామ, అజపజపల వలన ఇంద్రియాలలో దాక్కున్న విషపూరితమైన ఆలోచనలు సమసిపోతాయి. మనసు అనవసరమైన విషయాల వైపు వెళ్తున్నప్పుడు నామజపం, మంత్రాధ్యానం చేయడంవలన ఇంద్రియ నియంత్రణ జరుగుతుంది. ఆత్మ పరిశీలన పెరుగుతుంది. అంతర్ముఖులవడం సుగమమవుతుంది. మనశ్శుద్ధి జరిగి, స్వచ్ఛమైన ఆలోచనలు మనలో చోటు చేసుకుంటాయి.

అవసరానికి మించిన వస్తువుల సేకరణ, ఆశ అనర్థానికి దారి తీస్తాయి. శరీరం అశాశ్వతమైనదని తెలుసుకున్నారు. మనస్సూ కల్పితమే అనే విషయాన్ని కూడా తెలుసుకున్నారు. ఇదివరలో ప్రేతాత్మగా ఉన్న ఆత్మను 'పరమాత్మ'గా మార్చుకోవాలి. పదార్థమైన శరీరాన్ని ఒక రథంగా, మనస్సును ఒక కళ్ళెంగా, ఇంద్రియాలు గుర్రాలుగా, జ్ఞానాన్ని ఒక రథచోదకుడిగా చేసుకుని ఆత్మ వైపుకి ప్రయాణం సాగించాలి. అప్పుడు ఆత్మ ఇంద్రియాలకన్నా గొప్పదనీ, జ్ఞానం మనస్సుకన్నా గొప్పదనీ, మనస్సు ఇంద్రియాలకన్నా గొప్పదనీ, ఇంద్రియాలు శరీరంకన్నా గొప్పవనే విషయం మనకు అర్థమవుతుంది. కోరికలను ఎప్పటికీ, ఏ రకంగా కూడా సంతృప్తి పరచలేమన్న విషయం

తెలిసింది కాబట్టి మనస్సుని వదిలేయడమే విముక్తికి సోపానమని తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే గమ్యాన్ని నీవు సరిగ్గా చేరుకోగలుగుతారు. జీవన ప్రయాణంలో బడలిక ఉండదు. అప్పుడే మీ ప్రస్తుత జీవితం ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా, సాఫీగా సాగుతుంది.

ఇంద్రియాలను నియంత్రించుకో: మనస్సుకి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నప్పుడు ఇంద్రియాలన్నీ బయటివైపు ఆకర్షితమవతూ ఉంటాయి. నాలుక రుచికరమైన ఆహారం కావాలనుకుంటుంది. నాసిక సువాసనల వైపుకీ, జననేంద్రియాలు సెక్స్ వైపుకీ, నయనాలు సుందర దృశ్యాల వైపుకీ, చెడు అలవాట్ల వైపుకీ ఆకర్షితమవుతూ ఉంటాయి. ఇంద్రియాలు బయటి వైపుకి ఆకర్షితమై, ప్రాపంచిక సౌఖ్యాలగూర్చి ఆలోచించే వారికి వాటియందు ఆసక్తి ఏర్పడుతుంది. ఆసక్తివల్ల ఆ సౌఖ్యాలను పొందాలనే కోరిక కలుగుతుంది. ఆ కోరికలు తీరనప్పుడు క్రోధం పుట్టుకొస్తుంది. బుద్ధి నశిస్తుంది. ఇంద్రియాలపై ఆధిపత్యం పూర్తిగా కోల్పోయి అచేతన స్థితిలో ఏ దుష్కార్యాలనైనా చేయడానికి వెనుకాడని దుస్థితికి చేరుకుంటారు.

ఇంద్రియాలన్నీ విషసర్పాలలాంటివి. కానీ, అవి పాముల్లా విషపూరితమైనవనే విషయాన్ని మాత్రం మనం గుర్తించడం లేదు. ఇంద్రియాలెప్పుడూ మనల్ని తప్పు మార్గంలోకి తీసుకెళ్తాయి. అందుకే ఇంద్రియాల ప్రభావానికి మనమెప్పుడూ లోను కాకూడదు. ఇంద్రియాలను అదుపులోకి తీసుకు రాలేకపోతే అవి విషసర్పాలలాగా పనిచేస్తాయి. అవి ఎప్పుడు, ఎవర్ని కాటేస్తాయో మనకు తెలియదు. మన నాశానికి కారకాలవుతాయి. ధ్యాన మార్గాన్ని అనుసరించి నడిస్తే మనమూ బాగుంటాము. సమాజం కూడా బాగుంటుంది. తప్పు మార్గంలో (మద్యపానం, మగువ, తప్పుడు మార్గంలో ధనం సంపాదించడం లాంటి అవలక్షణాలు) నడచినవారెప్పుడూ బాగు పడరు. క్రైం సినిమాలు, హారర్ సినిమాలు చూడడం మొదలు పెడితే అవి ఏదో ఒకరోజు మనలో రాక్షస ప్రవృత్తిని ప్రేరేపిస్తాయి. అన్యాయంగా ఎంత ఆర్జించినా, మగువ, మధిరల అనుభవంతో క్షణికానందాన్ని పొందినా, చివరకు పతనమైపోవడం ఖాయం. ధ్యానం హృదయాన్ని పవిత్రంగా మారుస్తుంది. మనసు ఒక దెయ్యం కాబట్టి, మనం ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని అనుసరించకపోతే అది మనల్ని ప్రాపంచిక వ్యామోహాలకు గురి చేసి పతనంవైపు లాక్కుపోతుంది. మనస్సు 'అల్లావుద్దీన్ అద్భుత దీపం' కథలోని భూతంలాంటిది. ఏదైనా

కోరిక కోరగానే క్షణాల్లో తీర్చేసి 'ఇంకేం – కావాలి? నాకు ఇంకో పని చెప్పు' అని అంటుందట. అప్పుడు 'అయితే ఇక్కడున్న నిచ్చెనను ఎక్కుతూ, దిగుతూ ఉండు' అని ఆజ్ఞాపిస్తాడట యజమాని. అలాగే మనస్సుకు కూడా ఎప్పుడూ ఏదో ఒక పనుండాలి. అంటే, నిచ్చెన ఎక్కడం, దిగడంలాంటి పనే ధ్యానం, జపం.

మనస్సును దాని ఇష్టం వచ్చిన రీతిలో ఆలోచింపనీయకుండా, చెడు మార్గం వైపు వెళ్ళకుండా అదుపు చేయడానికి నామజపం (ఓం నమో నారాయణాయ, అల్లా, జీసస్) ఏదైనా సరే, పదే పదే చేస్తూ ఉండాలి. సోమరియైన వాడి తలపై దెయ్యం తాండవిస్తుంటుంది కాబట్టి, ఇలా చేయడంవలన మనసు ఒక పనిలో నిమగ్నమవుతుంది. ధ్యానంలోగానీ, సత్సంగంలోగానీ ఉంటే మనసు అనవసరమైన ఆలోచనలవైపుకి వెళ్ళదు. ఇలా చేస్తే అశాంతితో ఉన్న మనస్సుకు ప్రశాంతత చేకూరుతుంది.

ఈ రోజుల్లో ఇంత శాస్త్ర పరిజ్ఞానం పెరిగినా, ఇంత సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అభివృద్ధి చెందినా, పాశ్చాత్య సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో పారిశ్రామికాభివృద్ధి సాధించినా మనలో ఆనందం (హ్యాపీనెస్) పెరగలేదెందుకు? ఎన్నో దేశాలలో ఎన్నో రకాల పరిపాలనా వ్యవస్థలు (డెమోక్రసీ, సోషలిజం, కమ్యూనిజం వగైరాలు) ఏర్పడ్డాయి. కానీ, ఏ దేశంలో ప్రజలకైనా సుఖ, శాంతులు, ప్రశాంతత ఉన్నాయా? వారేమైనా బాగు పడ్డారా? లేదు కదా! వ్యక్తికి ప్రశాంతత చేకూరి, పరమానందాన్ని పొందగలిగేది ధ్యానంతోనే.

శరీరం అశాశ్వతమనీ, ఆత్మ నిత్యమనీ అనుభవపూర్వకంగా తెలిసేది ధ్యానంలోనే. ఈ శరీరం ఒక రథంలాంటిది. ఆత్మ ఆ రథంలో పయనించే ప్రయాణీకుడు. 'విజ్ఞానం' రథసారథి. మనస్సనేది రథానికి కట్టిన గుఱ్ఱాలను అదుపుచేసే కళ్ళెంలాంటిది. ఇంద్రియాలు రథాన్ని ముందుకు నడిపించే గుఱ్ఱాలలాంటివి. మనస్సుకన్నా బుద్ధి గొప్పది. మనస్సు ఇంద్రియాలకన్నా గొప్పది. ఇంద్రియాలు పదార్థం (ఫిజికల్ మ్యాటర్) కన్నా ఉన్నతమైనవి. ఆత్మ అన్నిటికంటే ఉన్నతమైనది. ఆత్మకన్నా సూక్ష్మమైనది, అత్యున్నతమైనది పరమాత్మ.

మనస్సు ఎప్పుడూ అవిశ్రాంతంగా ఉంటుంది. మనస్సు ఉన్నదంటే అది కోరిక అని తెలుసుకోవాలి. జన్మజన్మలలో మిగిలిపోయిన సంస్కారాలు మనలో

ఉండడంవలన కోరికలు కలుగుతూనే ఉంటాయి. చెడువైపుకే లాగుతూ ఉంటుంది మనస్సు. అలాంటి మనస్సును అదుపులోనికి తెచ్చుకోవాలంటే మొదట ఇంద్రియాలను అదుపులోనికి తెచ్చుకోవాలి. చూపు, వినికిడి, వాసన, రుచి, స్పర్శలకు సంబంధించిన కళ్ళు, చెవులు, ముక్కు, నాలుక, జిహ్వాలను (జ్ఞానేంద్రియాలు) చెడువైపు వెళ్ళకుండా ప్రత్యాహారంతో అదుపు చేసుకోవాలి.

మనస్సు భావోద్వేగాలకు గురి అయినప్పుడు 'ఎడ్రినల్ గ్లాండ్', 'థైమస్ గ్లాండ్', 'ప్యాంక్రియాస్', 'గోనాయిడ్స్' – ఇవన్నీ శరీర భాగాలలో ఎక్కువ భారం పడడం వలన మనలో రకరకాల వ్యాధులు వస్తుంటాయి. ఆరోగ్యం క్రమక్రమంగా క్షీణిస్తూ ఉంటుంది. అందుకే ఒకవైపు మనస్సుని ఎప్పటికప్పుడు శుద్ధి చేసుకుంటూ ఉండాలి. రెండవ వైపు మనస్సును ఏ పని లేకుండా ఉంచవద్దు. మనస్సును మంచి పనులను చేయడంలోనూ, ధ్యానం, జపంలాంటి దైవచింతన కార్యక్రమాలలోనూ ఉండేటట్టు చూసుకోవాలి. మనస్సుని చెడు విషయాలవైపు వెళ్ళనివ్వకుండా దాన్ని మనకు ఉపయోగ పడే పరికరంగా మార్చుకోవాలి.

"మన: ఏవా మనుష్యాణాం కారణం బంధ మోక్షయో:"

మనస్సు మనల్ని ప్రాపంచిక విషయాలతో అంటిపెట్టుకుని ఉండేట్లు చేస్తుంది. అలాగే, విముక్తి పొందడానికి కూడా మనస్సే ఉపకరిస్తుంది. అపరిశుద్ధమైన మనస్సుని (లోయర్ మైండ్‌ని)శుద్ధమైనదిగా (హైయర్ మైండ్‌గా) మార్చుకుని సరియైన మార్గంలో పెట్టడమే మన పని. రజస్సు, తమస్సు 'లోయర్ మైండ్'లో ఉన్నాయి. హృదయం శుద్ధి అయి, సాత్విక తత్వం అలవడడానికి 'ఓంకారం', శివోహం, 'హరి ఓం', 'ఓం నమశ్శివాయ:' లాంటి నామజపాలను చేస్తూ ఉండాలి.

దీనివల్ల లోపల అనుకూల స్పందనలు (పాజిటివ్ వైబ్రేషన్స్) కలిగి మనస్సు, హృదయం శుద్ధి అవుతాయి. శరీరం, మనస్సులతో ముడిపడి అహంకారాన్ని పెంచుకోకుండా వాటితో విడివడి, మాయను తొలగించుకుని ఆత్మశోధన చేసుకోవాలి. ఆసన, ప్రాణాయామ, ధ్యానాలను ఉపయోగించుకుని మనస్సును నిశ్చల స్థితిలోకి తెచ్చుకుని, హృదయాన్ని శుద్ధి చేసుకుని, ఇంద్రియాలను స్వాధీనంలోకి తెచ్చుకుని,

అహంకారాన్ని తగ్గించుకుని, లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలి. అప్పుడే నిజమైన విజేతగా నిలువగలవు.

మనస్సును ఖాళీగా ఉంచితే దుష్ట ఆలోచనలన్నీ అందులో వేగంగా దూరి మనల్ని అల్లకల్లోలం చేస్తుంటాయి. మనసుయొక్క సహజ లక్షణమే కోరిక. కోరికల పరంపరను సంతృప్తి పరచడం అసాధ్యం కాబట్టి మనస్సుని నియంత్రణ చేసుకోవాలి. మనస్సులో ఎప్పుడూ మంచికీ, చెడుకీ మధ్య ఒక సంఘర్షణ జరుగుతూ ఉంటుంది. మనస్సుకు మనం బానిసలం కాకుండా దానిపై ఆధిపత్యాన్ని సాధిస్తేనే జీవితంలో శాంతి, ఆనందం చోటు చేసుకుంటాయి. నిగ్రహాన్ని కోల్పోయిన ఇంద్రియాలను మంచి మార్గంలో పెట్టే ప్రాణాయామ, ధ్యానం, జపం, ప్రణవ నాదోచ్చారణ (ఓంకారం), ప్రార్థనలు చేస్తూ ఉంటే వాటి ప్రభావం శరీరంలోని హృదయం, మెదడులలో చలనాన్ని కలిగిస్తాయి. మనలోని ప్రతికూల భావనలను అవి బయటికి పారద్రోలుతాయి. మనసును ఇలా శుద్ధి చేసుకుని, హృదయాన్ని నిష్కల్మషం చేసుకుని, బయటివైపు ఆకర్షితమయ్యే ఇంద్రియాలను నియంత్రించుకోవాలి. అహంభావం పూర్తిగా నశిస్తేనే పరిశుద్ధ ఆత్మ మొదలవుతుంది. ఆత్మ ప్రక్షాళన జరుగుతుంది.

యమ, నియమాలు పాటించడం అతి ముఖ్యం. అహింస, సత్యం, అస్తేయం, బ్రహ్మచర్య, అపరిగ్రహ - సామాజిక నీతిని తెలిపే ఈ ఐదు 'యమాలు'. వ్యక్తిగత లక్షణాలను పెంపొందించే శౌచ, సంతోష, తపస్సు, స్వాధ్యాయం, ఈశ్వర ప్రణిధానం అనేవి 'నియమాలు'. ఈ యమ, నియమాలు పాటిస్తూ ఉంటే అహంకారం సమసిపోతుంది. 'నేను చిన్నవాణ్ణి' అనే భావన వచ్చినప్పుడే అహంకారం నశిస్తుంది. 'తత్వమసి (అది నీవు)', 'అహం బ్రహ్మాస్మి' (నేనే బ్రహ్మనై ఉన్నాను) అనేవన్నీ ఏమిటి? ఇవన్నీ దైవిక లక్షణాలు (ఆటో సజెషన్స్). దీనివల్ల ఇంద్రియాల నియంత్రణ జరుగుతుంది. సానుకూల ఆలోచనలు మొదలై, పోటీతత్వం తగ్గి, అహింసావాదం అలవడి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడివి కాగలవు.

19. ఆరోగ్యాన్ని చేకూర్చే జీవన విధానం

ప్రతీ విషయంలో కూడ 'పాజిటివ్' ఆలోచనలు ఉండడం అవసరం. అది ఉద్యోగమైనా కావొచ్చు, 'కరీర్' అయినా కావొచ్చు. ప్రజల గురించే కావొచ్చు. ఏ రంగమైనా సరే. ఎంత పాజిటివ్ ఆలోచనలుంటే మన దృక్పథంలో అంత మార్పు ఉంటుంది. సంకల్పబలమే మనకు మార్గాన్ని నిర్దేశిస్తుంది.

ఈ మధ్యన జరిగిన పరిశోధనలలో – వృద్ధులుగా ఎక్కువ కాలం బతికిన వాళ్ళు తమ వయస్సును ఒక పదేళ్ళు తక్కువగా ఊహించుకుని పనులు చేసిన వారేనని నిర్ధారించారు. తమ వయస్సును తక్కువగా ఊహించుకున్నవాళ్ళకు జీవన పరిమాణం పెరిగిందని పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి.

వయసును మూడు విధాలుగా నిర్ణయిస్తుంటారు పరిశోధకులు.

1. క్రోనాలాజికల్ ఏజ్ – పుట్టిన తేదీనిబట్టి ఉంటుంది.
2. ఫిజియాలాజికల్ ఏజ్ – శరీర భాగాల పనితీరును అనుసరించి ఉంటుంది.
3. సైకలాజికల్ ఏజ్ –ఊహలో తమ వయస్సు తక్కువగా ఉందని అనుకునేవారికి పై రెండు రకాలకు భిన్నంగా మారిపోతుంది

ఆయుర్దాయం మానసిక భావనలు, శారీరక వ్యాయామంపై ఆధారపడి ఉంటుంది కానీ ఇంటిలోని కాలండర్‌పై గానీ, గడియారంపైగానీ ఆధారపడి ఉండదు. ఆయుర్దాయం మన ఆలోచనల తీరునుబట్టే ఉంటుంది. కష్టపెట్టే, నష్టపెట్టే ఆలోచనలు విపరీతంగా చేస్తుంటే అవి మనల్ని కృంగదీసి, అనారోగ్యాన్ని కలిగించి త్వరగా వార్ధక్య లక్షణాలను, వృద్ధాప్యాన్ని తెస్తాయి.

భోజనం చేస్తున్నప్పుడు పవిత్ర భావంతో ఉంటే అది మనకొక ఔషధంగా పని చేస్తుంది. అధిక శక్తి కలిగి, సాత్విక లక్షణాలు అలవడుతాయి. దయ, కరుణ, ప్రేమ, జాలి – ఇలాంటి లక్షణాలతో జీవించినప్పుడు ఆయుర్దాయం పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి, చింతలు, వేదనలతో జీవనయానం సాగిస్తే అనారోగ్యాల పాలై ఆయుర్దాయం క్షీణిస్తుంది. ఒత్తిడి వల్ల శరీరంలో D.H.E.A. (De-Hydro Epi Andro Sterone) హార్మోను యొక్క ఖర్చు ఎక్కువవుతుంది. మంచి ఆలోచనలతో ఉంటే శరీరంలో 'యాంటీ బాడీస్' ఉత్పన్నమై రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. లాలాజలంలో కూడా 'యాంటీబాడీస్' తయారవుతాయి.

మన ఆలోచనలనుబట్టే ఆరోగ్యం, ఆయుర్దాయం ఉంటాయని శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ధారించారు. క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవనవిధానంతో అనారోగ్యాన్ని దరిజేరనీయకుండా, వృద్ధాప్య లక్షణాలు తొందరగా రాకుండా శక్తిమంతంగా పనిచేయగలుగుతాం. శరీరానికి కొంత వ్యాయామం ఇస్తూ ఉండాలి. పోషక విలువలున్న ఆహారం మితంగా తీసుకుంటూ, మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండాలి. ఇష్టమొచ్చినట్లు తమస్విక, రజస్విక ఆహారాలు తీసుకుంటే ఆలోచనలు కూడా వక్రమార్గంలోనే ఉంటుంటాయి. సాధ్యమైనంత వరకు మొలకలు, ఆకు కూరలు, పళ్ళు, రసాలు, నట్స్ తీసుకుంటే ఆలోచనలలోనూ, ఆరోగ్యంలోనూ మార్పు వస్తుంది. ఎరుక, సమభావన మనస్సుని శుద్ధి చేస్తుంది. దురలవాట్లయిన ధూమపానానికీ, మద్యానికీ దూరంగా ఉండాలి. ప్రాణాయామ, ధ్యానంతో మానసిక ప్రశాంతతను పొంది ఆరోగ్యవంతంగా ఉండడం సాధ్యపడుతుంది.

తమగురించి న్యూనతాభావంతో ఉండకూడదు. ఇతరులపట్ల కూడా తక్కువభావం ఉండకూడదు. ఆలోచనలను మోస్తుండడంవల్లనే ఇలాంటి న్యూనతాభావం కలుగుతూ ఉంటుంది. మనల్ని మనం క్షమించుకోవాలి. ఇతరులపట్ల కూడా క్షమాగుణం అలవరచుకోవాలి. మనసు ఒక మదించిన ఏనుగులాంటిది. చూపు, వినికిడి, వాసన, రుచి, స్పర్శల ద్వారా మనం మనసుకి ఆహారాన్ని ఇస్తుంటాం. ఇలాంటి ఆహారంలో మంచికి సంబంధించిందీ, చెడుకు సంబంధించిందీ – రెండూ కూడా ఉంటాయి. చెడువైపుకి

వెళ్ళకుండా మనసుకి శిక్షణను ఇస్తూ ఉండాలి. ఎంత శిక్షణను ఇస్తే అంత బాగా మనసు మనకు సేవలు చేస్తుంది.

మనసులో కలిగే ఒక ఆలోచననుంచే 'సంవేదనలు' కలుగుతూ ఉంటాయి. అసలు సంవేదనలంటే ఏమిటి? అవి ఎలా వస్తున్నాయి? మనల్ని బయటి వస్తువులతో (బాహ్య ప్రపంచంతో) అనుసంధానం చేసేదే 'సంవేదన'. శరీరం, మనసుల సముదాయం యొక్క కూడలిలో ఈ సంవేదనలు కలుగుతూ ఉంటాయి. సంవేదనలు సానుకూలంగా (ప్లెజెంట్) లేక ప్రతికూలంగా (అన్-ప్లెజెంట్) ఉంటాయి. సంవేదనలనుబట్టే ప్రతిచర్య (రియాక్షన్) ఉంటుంది. సానుకూల సంవేదనవల్ల ఇష్టంతో రాగం, ప్రతికూల సంవేదనవల్ల అయిష్టంతో ద్వేషం కలుగుతాయి. వాటినిబట్టే ప్రతిచర్యలు ఇష్టంగాగానీ, కోపం, ఈర్ష, అసూయలాంటి ద్వేషాలుగాగానీ ఉంటాయి. ఇవన్నీ అశాశ్వతమని తెలియకపోవడం వల్లనే ఈ ప్రతిచర్యలు ప్రదర్శించడం జరుగుతుంది. 'సంవేదనలు వస్తూ ఉంటాయి, పోతూ ఉంటాయి- ఇవి శాశ్వతం కాదు' అనే సమభావనతో ధ్యానంలో వాటిని గమనిస్తూ మనస్సుని శుద్ధి చేసుకున్నప్పుడు ప్రతిచర్యలు ఉండవు. పాత ప్రతిచర్యలు సమసిపోయి, కొత్తగా ప్రతిచర్యలు ప్రదర్శించడం జరగదు. సమభావనతో ఉండడమే అతిముఖ్యం. రాత్రి పడుకునే ముందు, ఉదయం లేవగానే సంవేదనలను గమనిస్తూ ఉంటే సమభావన అలవడుతుంది.

మానసిక అచేతన స్థితినుంచే సంవేదనలు కలుగుతాయి. శరీరంలోని పంచ తత్వాలు - భూమితత్వం, ఉదక తత్వం, అగ్నితత్వం, వాయుతత్వం, ఆకాశ తత్వం - వీటిమధ్యన జరుగుతూ ఉండే లోపాలోపాలే సంవేదనలకు మూలం. శరీరం బరువుగా ఉండడం, తేలికగా ఉండడం భూమితత్వానికి సంబంధించినది. కదలికకు సంబంధించినది ఉదకతత్వం. వాయుతత్వ లోపంతో పిరికితనం, భయం కలుగుతాయి. మంటగా ఉండడం, వేడి, చల్లదనంలాంటి సంవేదనలు అగ్నితత్వానికి సంబంధించినవి. అన్-కాన్షియస్ మైండ్ మాత్రమే సంవేదనలను అనుభవించి రాగం, ద్వేషం అనే ప్రతిచర్యలు ప్రదర్శిస్తుంది. మనస్సుని చేతనస్థితిలో ఉంచుకుని, సమభావనను అలవరచుకుంటే వృద్ధాప్యం త్వరగా రాకుండా జీవితం ఆనందమయం అవుతుంది.

19. ఆధ్యాత్మిక దృక్పథంతో అనుకూల ఆలోచనలు

ఒక ఆలోచన జీవితాన్నే చక్కదిద్ద గలదు, లేదా, చెడు వైపుకి మళ్ళించి నాశనం కూడా చేయగలదు. మైండ్ నిన్ను గెలిపించినట్టుగా నటించి నట్టేటా ముంచేస్తుంది. దానికి ఏ మాత్రం చనువిచ్చినా అది నెత్తినెక్కి కూర్చుంటుంది, కాబట్టి మైండ్‌ని కనిపెట్టుకుని ఉండాలి. అహంకారాన్ని పెంచుకోవొద్దు. మనసు చేసే ఆగడాలతో మన సాధనకూడా భంగం కాకూడదు. అసలు విషయమైన మోక్షసాధనను మరువకూడదు. మనసులో పేరుకుపోయిన సంస్కారాలను, కోరికలను తొలగించుకుని మనసును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. మనసు మనల్ని ఏదో ఒక 'మాయ'లో పడవేస్తూనే ఉంటుంది. మనసులో మలినాలు పెరగడంవలన 'నేను ఆత్మను' అనే విషయం మరచిపోవడం జరుగుతుంది. మన నిజతత్వాన్ని మరచిపోయి ఒక రకమైన అవిశ్రాంత స్థితిలో కొట్టుమిట్టాడుతూ ఉంటాం. ప్రేమ, కరుణ, శాంతి, సచ్చిదానందానికి దూరంగా ఉంటుంటాం.

జరగాలనుకున్నవి జరగకపోయినా, జరిగినవి జరగకూడదనుకున్నా దు:ఖం తప్పదు. అదే కోరిక. కోరిక దు:ఖానికి కారకమవుతుంది. మన తలలోని మెదడు కంప్యూటర్‌లోని 'హార్డ్‌వేర్' లాంటిదైతే మనసనేది జరుగుతున్న ప్రోగ్రామ్– 'సాఫ్ట్‌వేర్' లాంటిది. మనసు మనం చేసే ప్రోగ్రామ్‌ని బట్టే నడచుకుంటుంది. కంప్యూటర్‌లో తప్పుడు ప్రోగ్రామింగ్ వల్ల తప్పుడు ఫలితాలు వచ్చినట్లే మనసులో ప్రోగ్రామింగ్‌లో లోపం ఉంటే తప్పుడు రిజల్టే వస్తుంది. మన ఎదుగుదలకు అవరోధంగా తయారవుతుంది.

పుట్టుకతో 'బ్రెయిన్' (మెదడు) ఉంటుంది కానీ 'మైండ్' (మనసు) ఉండదు. సమాజం, తల్లిదండ్రులు, పెద్దలు, చదువు – ఇవి మైండ్ ఏర్పడడానికి బాధ్యులు. ఈ మైండ్‌లో నమ్మకాలు, ఆచారాలు, దేశ కాల పరిస్థితులు అంతర్లీనంగా దాగి ఉంటాయి. భౌతికంగా ఏ ఉనికి లేని నీ మనసు నీవు ఊహించలేనంత పవర్‌ఫుల్‌గా తయారవుతుంది. నీవు మాయలో చిక్కుకునేట్లు చేస్తుంది. నీవు ఏది కాదో అదే 'నీవు" అనుకునే భ్రమలో పడేస్తుంది. అసలు 'మైండ్' అంటేనే ఆలోచనల ప్రవాహం. గతానికిగానీ, భవిష్యత్తుకిగానీ సంబంధించిన విషయాలు మైండ్‌లో ఆలోచనలుగా చోటు చేసుకుని నిన్ను నిన్నుగా ఉండనీయవు. శూన్యం, స్వచ్ఛత,శాంతి, ఆనందం నీ నిజతత్వం. కానీ ఆలోచనలు నిన్ను ఆవహించి నీ ఆనందాన్నీ, శాంతినీ హరించి వేస్తాయి. గతంలో నీవు అనుభవించనిదే

కోరిక. కలల రూపంలో, కోరికల రూపంలో ఆలోచనలు నిన్ను ఎప్పుడూ వెంటాడు తుంటాయి. నీవు అన్‌కాన్షియస్‌గా ఉంటే అప్పుడు వాటి విజృంభణ మొదలవుతుంది. నీ కాన్షియస్‌నెస్, స్వచ్ఛత, శూన్యతకు భంగం కలిగిస్తాయి. మైండ్ స్వచ్ఛం అయ్యేంతవరకూ నీకు విజయం చేకూరదు.

ప్రతికూలమైన ఆలోచనలు, నెగెటివ్ భావాలు మనసుపై ఎక్కువగా ప్రభావం చూపిస్తున్నప్పుడు ఆధ్యాత్మిక పరమైన మంచి పుస్తకాల పఠనం, ధ్యానం, జపం, ప్రార్థనలపైన కూడా ఆధార పడాలి. ఎల్లప్పుడూ వేకువతో, చేతనతో, ప్రజ్ఞలో ఉండాలి. కొన్నిసార్లు బద్ధకంగాగానీ, నిద్రావస్థలోగానీ ఉన్నప్పుడు కొన్ని ప్రాణాయామాలు, ప్రణవ మంత్రోచ్ఛారణ చేస్తూ ఉండాలి. రక్తానికి అలవాటు పడిపోయిన పులిని ఎలా అడ్డుకోలేమో అలాగే మైండ్ కూడా. ఏదైనా వ్యామోహానికి గురి అయినప్పుడు మనసు 'ఈ ఒక్కసారికే కదా! ఏమీ కాదులే' అని అనుకుంటుంది. ఒక్కసారి అనుకున్నది అలవాటుగా మారి ఇక కోరికలను చంపుకోలేని స్థితికి తీసుకు వస్తుంది. అందుకే ఆలోచనలలో స్వచ్ఛత ఉండాలి. ఒక ఆలోచనే కార్యాచరణకు నాంది కాబట్టి మంచి ఆలోచనలు చేయడం ఎంతో ముఖ్యం.

మైండ్ రకరకాలుగా మనల్ని లోబరచుకుని అహంకారం కలిగిస్తుందని గమనించాలి. సేవ, జపం, భగవన్నామ స్మరణ, దైవచింతన మనల్ని కోపం, దు:ఖం, అహంకారం, ద్వేషంలాంటి భావాలనుంచి బయట పడేస్తాయి. శాంతి, ధైర్యం, సంతోషం కలిగిస్తాయి.

వ్యామోహాలకు తావివ్వవద్దు. చెడు విషయాలు మీ చుట్టూ లేకుండా బహిష్కరించండి. మనసుకి చెడు అలవాటు చేస్తే విముక్తి లభించడం అసాధ్యం. చెడు ఆలోచనలను ఆపేయాలి. టి.వి.లు, సినిమాలలో చూపించే సీరియల్స్, కథలలోని పాత్రలు ప్రదర్శించే కోపం, ద్వేషం, పగ లాంటి 'నెగెటివ్' ఆలోచనలు మనలో లేకపోయినా అవి మనలో కూడా కలిగే అవకాశం ఉంది. వాటిలో చూపించే పగ, ద్వేషం, కోపంలాంటి లక్షణాలు నిజంగా లేకపోయినా ఆ ప్రోగ్రాములు చూసేవారి మనసులో కూడా అవి నాటుకుంటాయి. దానివల్ల మనలో సంస్కారాలు పెరుగుతాయి. అవి ప్రక్షాళన చేసుకోవడానికి ఎన్నో జన్మలు ఎత్తవలసిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. ఆధునిక వైజ్ఞానిక

అభివృద్ధి సాధకాలు మనల్ని మంచివైపుకే కాకుండా చెడువైపుకి కూడా తీసుకు పోతాయి. ఉదా: అంతర్జాలం (ఇంటర్నెట్) – అందులో ఎన్నో మంచి విషయాలను తెలుసుకునే అవకాశంతో పాటు 'పోర్నోగ్రఫీ', క్రైం లాంటి వెబ్‌సైట్లవలన చెడు జరిగే అవకాశాలు కూడా చాలా ఉన్నాయి. యువతలో జుగుప్స, ద్వేషంలాంటి గుణాలు పెరిగి హత్యలు, ఆత్మహత్యలకు దారి తీస్తాయి.

పిచ్చాపాటి కబుర్లతో మనసు పాడు చేసుకోవొద్దు. ఈ రోజుల్లో నెగెటివ్ మాట్లాడేవారే ఎక్కువైపోయారు. సత్సంగ్‌లు ఏర్పాటు చేసుకుని మంచి విషయాలను చర్చించుకునేవాళ్ళు కరువైపోయారు. దురలవాట్లవైపే మొగ్గు చూపుతున్నారు చాలామంది. మైండ్ ఎప్పుడూ ఊహాలోకాలలో విహరిస్తూ ఉంటుంది. దానికి ఊహించే ధర్మమే ఎక్కువగా ఉంటుంది. అది జబ్బును ఊహించుకుంటుంది. ఫోబియాలను ఊహించుకుంటుంది. భయాన్ని ఊహించుకుంటుంది. ఇలా ఎన్నో ఆందోళనలకు గురి చేసే విషయాలతో మనసు సతమతమవుతుంది. మనసుకు కళ్ళెం వేసి మంచి విషయాలవైపు మళ్ళించడానికి సాధన చేస్తూ ఉండాలి. వాస్తవాలకన్నా ఊహలే మనల్ని ఎక్కువ ఆందోళనకు గురి చేస్తూ ఉంటాయి. మనసుకు ఊహించే శక్తి ఉంటుంది. ఊహలనే నిజమనుకుంటుంది మనసు. ఇలా ఉండడంవల్ల ఊహకు, వాస్తవానికి ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని గుర్తించకుండా 'మాయ'లో పడిపోవడం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇలాంటి మాయావస్థకు శక్తి (పవర్ ఆఫ్ ఇల్యూషన్) ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి అందులోనే కొట్టుకుని పోతున్నాం మనం. ఇదే మోహం.

మనసు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే దానిలో అనేక రకాల విపరీతమైన ఆలోచనలు నిండిపోతాయి. అందుకే మనసును ఖాళీగా ఉండనీయకుండా మంచి విషయాలు, ఆధ్యాత్మిక విషయాలు, సాంఘిక సంక్షేమ కార్యకలాపాలు, భక్తిమార్గం వైపు మళ్ళించాలి. ఏదో ఒక మంచి పనిలో సంపూర్ణుడవైపోవాలి. పనిలో నిమగ్నమై ఉంటే ఆలోచనలే ఉండవు. ఏ ఆలోచనా లేనప్పుడు నీకు పని మాత్రమే ఉంటుంది. యోగ, ప్రాణాయామం, ధ్యానంచేస్తూ ఉంటే మనసును మంచి విషయాల వైపుకి మళ్ళించడం సులభమవుతుంది. ఏ పనీ లేనప్పుడే మనసు చెడు ఆలోచనల వైపు వెళ్ళే అవకాశం ఉంది.

అంతర్మథనంలో ఆలోచనలను జయించే చింతన, ఇంద్రియాలను జయించే చిత్తం, వాసనలను పారద్రోలే మనస్సు కావాలి.

21. ఈ సృష్టంతా ఉన్నట్టే కనిపించే ఒక మాయ

మనస్సు ఒక గ్రామాఫోన్ రికార్డ్ లాంటిది. పాతకాలపు గ్రామాఫోన్‌పై ఎల్పీ, ఈపీ రికార్డ్ ప్లేట్ ఉంచి ముల్లు దానిపై ఉంచి 'ఆన్' చేస్తే పాట అయిపోయేంతవరకూ ధ్వని తరంగాలననుసరించి అది తిరుగుతూనే ఉంటుంది. అలాగే మనసులో ఆలోచనలు పాతవి, కొత్తవి అలా తిరుగుతూనే ఉంటాయి. మన ప్రవర్తన కూడా గ్రామాఫోన్ రికార్డ్‌లోని పిన్నులాగే అలా తిరుగుతూ ఉంటుంది. ఇవన్నీ మన అవిద్య వలన, అహం వలన చేస్తూ ఉంటాం. ఒక అలవాటుగా టి.వి.ని.పెట్టుకుని, అందులో చూపించే కల్పితమైన విషయాలను చూస్తూ సమయం వృధా చేసుకోవాలా? లేక ఇతర విషయాలవైపు మళ్ళించాలా? అని మనమే నిర్ణయించుకోవాలి. మనసుని మంచివైపుకి నడిపించాలి.

బాహ్యంగా మనవి అనుకున్నవన్నీ (బాంధవ్యాలు, ఆస్తులు, డబ్బు వగైరాలు) మనవి కావనే భావన తెచ్చుకోవాలి. అన్నిటితో అంటిపెట్టుకునే (అటాచ్‌మెంట్) స్వభావాన్ని విడనాడాలి. అన్నిటితో విడిపడి ఉండడమనేది మనసుకి సంబంధించిన విషయమే కానీ శారీరకం కాదు. ప్రేమ, కరుణ, సాత్విక గుణాలతో పరమాత్మగా మారాలి. ప్రతీ విషయంలోనూ సాక్షీభావనతో ఉంటేనే చిత్తవృత్తులను ఆపగలుగుతాం. హృదయాన్ని పవిత్రంగా ఉంచుకోవాలి. హృదయంలోకి దేవుణ్ణి ఆహ్వానించాలి.

నేడు ఐడియాలతోనే ప్రపంచం నడపబడుతుంది. ఏ ఆలోచనలు చేస్తామో అవే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆచరణలోకి వస్తాయి. ఆలోచనలకు చాలా ప్రభావం ఉంది. వాటిలో చాలా బలం ఉంది. అవి పనిని చేయగలవు. చికిత్స చేయగలవు. - తప్పుడు ఆలోచనల వలన అనర్థాలు కూడా జరుగుతాయి. ఉదాహరణకు; భూమట్టంలో వేసి ఉన్న బల్లపైన నడవమంటే నడవగలుగుతాం, కానీ ఆ బల్లను ఒక 30 ఆడుగుల ఎత్తున వేసి నడవమంటే పడిపోతామేమోననే భయం మనలో ఆవహించి అలా చేయడానికి వెనుకాడతాము. సంకల్పబలం అంత గొప్పదన్నమాట! ఒకరకంగా జీవిత గమనానికి సంకల్పం ఉండడం కూడా చాలా మంచిది. సంకల్పం చెడువైపు మొగ్గితే జీవనయానం పతనం దిశగా సాగుతుంది. మనం ఏది ఊహించుకుంటే అదే జరిగే అవకాశం ఉంది.

ఉదాహరణకి; మనకు కోపం వచ్చినప్పుడు ప్రాణమయ కోశ, మనోమయ కోశలకు సంబంధించిన మన 'యాస్ట్రల్ బాడీ' / 'మెంటల్ బాడీ' లో కొంత చెడు జరుగుతుంది. మన 'యాస్ట్రల్ బాడీ' ని ప్రతికూలమైన విషయాలతో ఎప్పుడూ నింపకూడదు. ఇంద్రియాలను (కళ్ళు, ముక్కు, నాలుక, చర్మం, చెవులను) చెడువైపుకి వెళ్ళకుండా అడ్డగిస్తూ వాటిని ఎల్లప్పుడూ మన అదుపులో, కట్టుబాటులో ఉంచుకోవాలి. ఇంద్రియాలను అడ్డుకోకుండా, కట్టుబాటు చేయకుండా వాటి మానాన వాటిని వదిలేస్తే దుష్టచేష్టల పరంపర కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. ఇంద్రియాలను వశంలో ఉంచుకోవడమంటే మనస్సుని వశంలో ఉంచుకోవడమే! కాబట్టి మనం మనసనే పొలంలో ఉద్భవించే కలుపు మొక్కలను ఎప్పటికప్పుడు పెరికేస్తూ ఉండాలి. కలుపు మొక్కలను పెరికేసే విధానాలు – ధ్యానం, పూజ, సత్సంగ్ – ఏదైనా సరే – దేనివల్ల మంచి జరుగుతుందో ఆ మార్గాన్ని అనుసరించాలి. ఒక నెగెటివ్ ఆలోచనను తుంచి వేయడానికి ఒక సానుకూలమైన ఆలోచన దిశగా ప్రయత్నం కొనసాగించాలి. ఉదాహరణకు : ఆలోచనలతో మనసు అలసి ఉన్నప్పుడు ప్రశాంతమైన ఆలోచనను తెచ్చుకోవాలి. ఎవరిపట్లనైనా విముఖత ఉన్నప్పుడు ప్రేమభావన తెచ్చుకోవాలి. దీనివల్ల నీలో ఎన్నో మార్పులు వస్తాయి. మనస్సుపైనా, భావావేశాల పైనా ఆధిపత్యాన్ని తెచ్చుకోవాలి. మనసెప్పుడూ మనతో ఆటలు ఆడుకుంటుంది. కాబట్టి, మనసుతో శాంతంగా, నిష్పక్షపాత బుద్ధితో వ్యవహరిస్తూ, మంచి, చెడుల మధ్యనున్న సూక్ష్మ భేదాలను గుర్తించి మసలుకోవాలి.

క్రమ పద్ధతిలో శారీరక కదలికలను చేస్తూ, సరియైన సాత్వికాహారం తీసుకుంటూ శరీరాన్ని క్రమపద్ధతికి తీసుకువచ్చి మార్పులు తీసుకు రావాలి. మనసును నిర్దేశించుకోవడానికి ప్రాణాయామాలు అవసరం. ఇంద్రియాలు బయటివైపు ఆకర్షితమవకుండా ప్రత్యాహారం ఇవ్వాలి. ధారణవల్ల ఆత్మ పరిశుద్ధం అవుతుంది. ఉన్నతమైన ధ్యానం, సమాధి స్థాయిలో ద్వంద్వాలకు అతీతమవడం జరుగుతుంది. ఆత్మజ్ఞానం కలుగుతుంది. యమ, నియమాలు మొదలుకొని సమాధి స్థాయి చేరుకునే సరికి ప్రశాంతత, పరమానందం చేకూరుతాయి.

రాగం, ద్వేషం, స్వార్థపరత్వం, కోరికలు, మోస ప్రవృత్తి – ఇవన్నీ అవిద్య,

అహంకారంవల్ల మనసునుంచే పుడతాయి. ఇవన్నీ మనస్సులో ఎల్లప్పుడూ ఉంటాయి. ఎల్లప్పుడూ 100% తెరచిన మనసుతో ఉండాలి. మనస్సంటేనే మాయ కాబట్టి దానికి బానిసలు కావొద్దు. డబ్బు సంపాదన ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఇతరుల బాగోగుల కోసం వాటిని ఖర్చు చేయాలి. ప్రేమ, కరుణ, దయ ఈ గుణాలనే ఎక్కువగా పెంపొందించుకోవాలి. స్వార్థం, దురాశ, పదవీ వ్యామోహం – ఇవన్నీ హృదయాన్ని కలుషితం చేస్తాయి.

మనసును ఖాళీగా ఉంచొద్దు. దాన్ని ఏదో ఒక మంచి కార్యక్రమంలో పెడుతూ ఉండాలి. మనసును పనిలో పెడితే అది ఇతరత్రా ఆలోచనలు, కోరికల వైపుకి వెళ్ళదు. మనసుని అధీనంలోకి తెచ్చుకోకుంటే అది కోరికల వైపే పరిగెత్తుతూ ఉంటుంది.

ప్రతీ మనిషిలోనూ దేవుడున్నాడనే భావనతో ఇతరులకు సేవలు చేస్తూ ఉండాలి. దురలవాట్లకు లోను కాకూడదు. రాగం, ద్వేషం, అహం, కోరికలను ఏ మాత్రం మనసులో రానివ్వకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

మనసు ఎప్పుడూ ఖాళీగా ఉండదు. అది ఒక సమయంలో ఒకే విషయం (ఆబ్జెక్ట్) పైన పని చేస్తూ ఉంటుంది. ప్రతీ క్షణం వస్తువు మారాలి. మనసుపై గతం తాలూకు ప్రభావం చాలా ఉంటుంది. ప్రమిదలో నూనె ఉన్నంత వరకూ వొత్తి వెలుగుతూ నూనె ఖాళీ అయిపోతే దీపం ఆరిపోయిట్లే మనసు ఉన్నంత వరకూ కోరికలు, వ్యామోహాలు పుడుతూనే ఉంటాయి. మనసుని తీసేస్తే, శుద్ధి చేస్తే ఇంక అవన్నీ ఆగిపోతాయి.

"నేను చేసుకున్న సంస్కారాల వలన ఒకరికి తండ్రిగా/ తల్లిగా, భర్తగా/ భార్యగా; పిల్లలుగా, పక్కింటి వారిగా, ధనవంతుడిగా, బీదవాడిగా ఉండడమనేది అంతా ఊహాలోకమే'. కర్మలు తొలగిపోయినప్పుడు పాత పాత్రలు అదృశ్యమై కొత్త పాత్రలు పుడుతూ ఉంటాయి. సంస్కారాలన్నీ సమసిపోనంత వరకు ఈ "విష్ణుమాయ" జరుగుతూనే ఉంటుంది. ఈ జీవిత సత్యం తెలుసుకుంటే అహంకారం ఉండదు. భావోద్వేగాలు ఉండవు. అనవసరపు ఆలోచనలు రావు. సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వంతో ఆరోగ్యవంతంగా జీవించడం సాధ్యపడుతుంది.

22. మీ చుట్టూ ఉన్న బురద అంటుకోకుండా జాగ్రత్త పడండి

మన చుట్టూ ఉన్న చెడును అంటుకోకుండా జాగ్రత్త పడుతూ ఉండాలి. దీనికిగాను ధ్యానంగానీ, ధ్యానేతర పద్ధతులుగానీ వాడుకోవాలి. అయితే– ధ్యానంగానీ, ప్రార్థనగానీ – ఏదైనాగానీ రోజు మొత్తం చేయలేం కాబట్టి – కొంతసేపు ఆసనాలు, కొంతసేపు ప్రాణాయామం, కొంతసేపు ధ్యానం, కొంతసేపు నామజపం – ఇలా చేస్తూ – మనస్సుని చెడువైపు వెళ్ళనివ్వకుండా నియంత్రణ చేస్తూ, అదుపులో ఉంచుకోవాలి. మన చుట్టూ ఉన్న బురదను అంటుకోకుండా జాగ్రత్త పడుతూ ఉండాలి. ప్రతీ పనిలో లీనమై చేస్తూ ఉండాలి. రోజూ ఒక గంట మౌనం పాటించాలి. మౌనం అంటే కేవలం మాట్లాడకుండా కూర్చోవడం కాదు. పంచ జ్ఞానేంద్రియాలూ, కర్మేంద్రియాలూ మౌనంలో ఉండాలి. వారానికోసారి ఉపవాసం ఉండాలి. ఇవన్నీ మనలో నెగెటివిటీ రాకుండా కాపాడుకోవడానికి అభ్యాసాలుగా చేస్తూ ఉండాలి. నెగెటివిటీ వస్తే అది మనస్సునీ, హృదయాన్నీ కలుషితం చేసి చెడు కార్యాలు చేయడానికి ప్రేరేపిస్తుంది. చెడు ఆలోచన మనలో కలుషితాన్ని తీసుకు వచ్చి మనల్ని కుదిపేసి, అలజడిని తీసుకు వస్తుంది.

మంచి విషయాలవైపు మనసును కేంద్రీకృతం చేయాలి. మంచి ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు చదువుతూ ఉండాలి. సత్సంగ్‌లో పాల్గొంటూ ఉండాలి. ఇలాంటివన్నీ చేస్తూ ఉంటే మనలో ఉండే తృష్ణ, ప్రాపంచిక వ్యామోహాలు తగ్గుతాయి. మనస్సుని ఎల్లప్పుడూ చెడు విషయాల వైపు వెళ్ళకుండా కనిపెడుతూ, కంట్రోల్ చేస్తూ, కడుగుతూ (శుద్ధి చేసుకుంటూ) ఉండాలి. ఎల్లప్పుడూ 'ఎలర్ట్' గా, వేకువతో ఉండాలి. ఆలోచన అంటేనే కోరిక. మనసే ఆలోచనల నిలయం కాబట్టి సాధ్యమైనంతవరకూ పాజిటివ్ ఆలోచనల వైపు మనసుని మళ్ళించాలి.

మనిషి అంటేనే మనసు, ఇంద్రియాలు, అహం. ఇవన్నీ ఉన్నందువల్ల తానెవరో తనకు తెలియని అవిద్యలో ఉంటూ పదవి, హోదా, డబ్బు, ఆస్తుల వైపు పరుగులు పెడుతూ నిజతత్వాన్ని కోల్పోతున్నాడు. అవిద్యవల్లనే అస్మిత, రాగ, ద్వేష,

అభినివేశలు వస్తున్నాయి. ఇవన్నీ రాకుండా చూసుకోవడానికి ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహారలు చేస్తూ ఉండాలి. అసనాలు శరీరంలో ఒక క్రమపద్ధతిలో కదలికలను తీసుకు వస్తాయి. ప్రాణాయామ సాధన మనస్సుని కంట్రోల్ చేస్తుంది. ఇంద్రియాలను బయటి వ్యామోహాలకు తలొగ్గకుండా అంతర్ముఖం చేయడానికి ప్రత్యాహారం చేయాలి. ధారణ చేస్తూ మనస్సుని అటు, ఇటు వెళ్ళనివ్వకుండా ఏకాగ్రతతో నిశ్చలస్థితికి తెచ్చుకోవాలి. ఏకాగ్ర చిత్తంతో ధారణలో ఎక్కువసేపు ఉండడమే ధ్యానం. విడువకుండా, ఏకధాటిగా ధ్యానం చేయడమే సమాధిస్థితి.

మనస్సుని నియంత్రించి, ప్రశాంతతను తెచ్చుకోవడానికి అప్పుడప్పుడు దేవాలయాలకీ, చర్చిలకీ, గురుద్వారాలలాంటి పవిత్రమైన స్థలాలకి వెళ్తూ ఉండాలి. ఇతరులకు సేవ చేయడమే నారాయణ సేవగా భావించి సేవలు చేస్తూ ఉండాలి. దీనివల్ల క్రమంగా మనసులో పవిత్ర భావాలు కలుగుతాయి.

మనస్సుని చెడువైపు, వ్యామోహాల వైపు వెళ్ళనివ్వకుండా, ఏ పద్ధతినీ వదలకుండా, ఏదో ఒక కర్మలో కేంద్రీకృతం చేయాలి. సంపూర్ణత్వం రానంతవరకూ ఏదో ఒక సందర్భంలో వక్రమార్గాలవైపు వెళ్ళడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. కాబట్టి సంపూర్ణత్వాన్ని పొంది ముందుకు సాగాలి. అప్పుడే ప్రతీ విషయంలోనూ మనం సరియైన మార్గంలో వెళ్ళగలుగుతాం.

ధ్యానం ముక్తిని ప్రసాదిస్తుంది
రాగ, ద్వేషాలనుండి విముక్తినిస్తుంది

23. సానుకూల భావనలు సాంత్వన కలిగిస్తాయి

ఒక ఆలోచన మనలో మార్పును తీసుకు వస్తుంది. గుడ్డి నమ్మకం ఉండడం ముఖ్యం. అనుకున్నది తప్పకుండా జరుగుతుందన్న నమ్మకంతోనే చేయాలి. సందేహంతో చేస్తే ఫలితం రాదు. ఇలా గుడ్డి నమ్మకం పెట్టుకుని ఉంటే ఎన్నో రకాల వ్యాధులు నయమవుతున్నాయి. అలా ఎందుకు జరుగుతుంది? నమ్మకమే అన్నీ చేస్తుంది.

"Faith Heals" అన్నారు ఏసుక్రీస్తు.
"యద్భావం తద్భవతి" అని ఉపనిషత్తుల్లో చెప్పబడింది.

'షోలే' అనే హిందీ సినిమాలో 'గబ్బర్ సింగ్' పాత్రధారి ఒక సందర్భంలో 'జో డర్ గయా సమఝో వో మర్‌గయా' అని అంటాడు. అంటే ఆలోచనల ప్రభావం అలా ఉంటుందన్న మాట!

ప్రతికూల భావనలు (ఆలోచనలు) ఆలజడిని సృష్టించినట్లే సానుకూల భావనలు మనస్సుకు సాంత్వన కలిగించి శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కూడా కలిగిస్తాయి. ఈ భావనతో ప్రార్థనలు చేస్తూ ఉంటే మనలో ఎన్నో మార్పులు జరుగుతాయి.

విజ్ఞానంలో తారాస్థాయిలో ఉన్నా, ఉద్యోగంలో పెద్ద హోదాలో ఉన్నా, అందచందాలలో ఎన్నదగినవారుగా ఉన్నా, సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉన్నా, అత్యంత శక్తిసంపన్నులైనా, ధనవంతులైనా కూడా అహంకారాన్ని మాత్రం ఏ కోశాన లోపలికి రానివ్వకూడదు. అహంకారంతో ఉండడమే మనం చేసే తప్పుల్లోకెల్లా అతి పెద్ద తప్పు. ఒక్క అహంకారం మీలో చోటు చేసుకుంటే మీలోని అత్యున్నతమైన సద్గుణాలన్నీ మాయమై పోతాయి. అందుకే, అహంకారాన్ని మాత్రం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ దరిదాపులకు రానివ్వవద్దు. ఓరిమిని పెంచుకుంటూ, బీద వాళ్ళకూ, జబ్బుతో ఉన్నవారికీ, వృద్ధులకూ సహాయం, సేవలు చేస్తూ మంచి లక్షణాలను అలవరచుకోవాలి. ఇవన్నీ హృదయాన్ని శుద్ధి చేసుకోవడానికి ఉపకరిస్తాయి.

'నేను ఏమీ చెయ్యట్లేదు. నేను నిమిత్తమాత్రుణ్ని మాత్రమే. నేను ఒక ఆత్మను. దేవుడే నాచేత అన్నీ చేయిస్తున్నాడు' అనే భావంతో ఉన్నప్పుడే ఆ చేసే కర్మ 'నిష్కామ కర్మ' అవుతుంది. 'నేను అకర్త, అభోక్త, ఆత్మ' – సాధ్యమైనంతవరకు ఈ భావంతో ఉంటే గర్వం, అహంకారం కలుగవు.

మనసంటేనే అభిప్రాయాలు, ఆలోచనల నిలయం కాబట్టి మనసుకు ఇతర ఆలోచనలు తెచ్చుకోవడానికి అవకాశం ఇవ్వకుండా, కల్మషాలను చేరనివ్వకుండా ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తూ ఉండాలి. 'మైండ్' రాకుండా ఉండడానికి ఏదో ఒక పనిలో నూటికి నూరు శాతం నిమగ్నమై ఉండాలి. మనసు ప్రతీక్షణం ఒక కొత్త పని కావాలనుకుంటుంది.

'మైండ్'కి మూడు లక్షణాలుంటాయి. ఒకటి – అది ఎప్పుడూ ఖాళీగా ఉండదు. రెండోది: ఒక సమయంలో అది ఒక పనిలోనే ఉంటుంది. మూడోది: మరుక్షణంలో వేరే పని కావాలనుకుంటుంది. కాబట్టి, మనసుపై ఆధిపత్యం తెచ్చుకోవడం అతి ముఖ్యమైన అంశం. ప్రతీ క్షణం మనసులో వచ్చే ఆలోచనలను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ, నెగెటివ్ వైపుకి వెళ్ళనివ్వకుండా జాగ్రత్త పడుతూ ఉండాలి. ఇతరులకు సేవ చేయడంలో నిమగ్నమవుతూ ఉండాలి. 'ఇతరులకు సేవ చేయడమే దేవుడికి సేవ చేస్తున్నట్లు'గా భావించాలి. జీవితంలో మన లక్ష్యం మౌనంగా ఉంటూ సంస్కారాలను, వాసనలను తొలగించుకోవడమే. అందుకోసమే నిరంతరం సాధన చేస్తూ ఉండాలి. కర్మ చేయకుండా ఉండకూడదు. చెడు ఆలోచనలకు అస్సలు తావివ్వకూడదు. ఇతరులపై చెడుగా సంభాషించకూడదు. స్వయం పురోభివృద్ధికి మాత్రమే పాటుపడాలి. పవర్‌ని తీసుకోవాలని ఎప్పుడూ అనుకోకూడదు. పవర్‌వల్ల మీలోని కరుణ, దయ, దైవత్వం ఇవన్నీ తగ్గిపోతాయి.

ఇంద్రియాలలో ఏదైనా ఆలోచన వచ్చిందంటే దానికి మూలం మనలో దాక్కున్న సంస్కారాలు, వాసనలే. ఆలోచనలు వస్తూనే ఉంటాయి. రావని అనుకోవొద్దు. ప్రారబ్ధ కర్మలను, సంచిత కర్మలన్నీ 'సంచి' లో వేసుకుని వచ్చాం కదా! ఎంతో పెద్దపెద్ద సాధకులకే

'నెగెటివ్' ఆలోచనలు వస్తూనే ఉంటాయి. అలా ఆలోచనలు (కోపం, ద్వేషం లాంటి ప్రతికూలమైనవి) వస్తున్నప్పుడు ధ్యానంతో మనస్సును అదుపులోకి తెచ్చుకోవాలి. 'నా హృదయాన్ని, ఆత్మను శుద్ధి చేసుకోవడానికి సంకల్పం చేసుకున్నాను, దానిపై కర్మను ప్రారంభిస్తాను' అనే ఖచ్చితమైన నిర్ణయం తీసుకోవాలి. మనలో దయను, కరుణను, ఓరిమిని, మర్యాదను, మన్ననను పెంచుకోవాలి. దేవుడిచ్చిన ఈ శరీరంతో నిష్కామకర్మ చేస్తూ ఇతరులకు సాయపడుతూ ఉండాలి. ఆత్మశోధనకు పని చేస్తూ ఉండాలి. కోరికలు తగ్గిపోయి, దైవకృప పెరగాలి. అప్పుడే ధ్యానంయొక్క ఫలితం చేకూరుతుంది.

ఆలోచనలు మంచివైనా, చెడువైనా అన్ని కోణాలలోనుంచి మనలో ప్రవేశించే అవకాశం ఉంది. ఎవరో ప్రేరేపించినప్పుడు చెడువైపుకి వెళ్ళకుండా మెలకువతో (అలర్ట్‌గా) ఉండాలి. చెడు సాంగత్యంలో ఉండడంవల్ల 'అచేతన స్థితి' కలిగి ఎంతటి తప్పు చేయడానికైనా వెనుకాడని పరిస్థితి వస్తుంటుంది. కాబట్టి, ఈ విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి. విషపూరితమైన ఆలోచనలకు తావివ్వకూడదు. 'దేవుడా! నాతో మంచి పనులే చేయించు – చెడు పనులు చేయించొద్దు' అని ప్రార్థిస్తూ ఉండాలి. అహంకారం ఎక్కడినుంచి వస్తుందో మనకు తెలియదు. ఎప్పుడూ చేతనతో ఉండాలి. ఊహవల్లనే ఒక నెగెటివ్ భావన వస్తుంది కాబట్టి దాన్ని మరొక ఊహతోనే, ఆలోచనతోనే తీసెయ్యాలి.

'వ్యాధి' అనేది 'ఆది' నుంచి వచ్చింది. కాబట్టి, వ్యాధి మూలంకూడా ఆలోచనలోనే ఉంది. అంటే, వ్యాధి యొక్క మూలం రాగ, ద్వేషాలనుంచి వచ్చిందే. ధ్యానం ద్వారా వైరాగ్యస్థితిని అలవరచుకున్నప్పుడు రాగం, ద్వేషం తగ్గిపోతాయి. అవిద్యనుంచి అస్మిత (అహం), అస్మితనుంచి రాగం, ద్వేషం వస్తాయి. రాగ, ద్వేషాలనుంచి కోరిక పుడుతుంది. కోరిక ఉండడం వల్ల శరీరంపై వ్యామోహం ఉంటుంది. శరీరం ఉండడంవల్ల నొప్పి (దు:ఖం) కలుగుతుంది. నొప్పివల్ల శరీరానికి జబ్బు, దుర్వాసన వస్తుంటుంది. ఇవన్నీ ఎందువల్ల వస్తున్నాయంటే మనమెవరో మనకు తెలియని 'అవిద్య' వల్లనే. కోపం, భయం రాగ, ద్వేషాలవల్లనే వస్తాయి. రాగంవల్ల భయం, ద్వేషంవల్ల కోపం వస్తాయి. 'ప్లెజర్' వల్ల ఇష్టం (రాగం), నొప్పి (బాధ) వల్ల విముఖత (రిపల్షన్) వస్తుంటాయి. రాగ, ద్వేషాలు రెండూ కూడా మోహంవల్ల వస్తాయి. ఒకచోట 'ఇది ఉండాలి' అనే

భావం, మరోచోట 'ఇది ఉండకూడదు' అనే భావం – ఈ రెండూకూడా అశాశ్వతమైన వాటితో అంటిపెట్టుకుని ఉండడం వల్లనే. ఈ రాగ, ద్వేషాల వలయంలో ఒక ఆటబొమ్మలా అయిపోయాడు మనిషి. భౌతికంగా ఏమీ లేని ఒక ఊహతో, మోహంతో, మాయతో ఆడించబడుతున్నాడు.

భయాలన్నీ ఊహాజనితాలే – 'అంతా బాగుంది (ఆల్ ఈజ్ వెల్)' అనే భావన తెచ్చుకుంటే అంతా సవ్యంగా ఉంటుంది. ఎప్పటికప్పుడు మనస్సుకి సాంత్వన చెప్పుకుంటూ, నమ్మకాన్ని తెచ్చుకుంటూ ఉండాలి. నీలోనే దేవుడున్నప్పుడు, నీవే దైవమని అనుకుంటున్నప్పుడు నీకు భయం ఎలా ఉంటుంది? బాధ్యత తీసుకోకపోతే భయం. సమస్యలు వస్తాయేమోననుకుంటే భయం. ఇలా భయమంతా ఊహలోనే ఉన్నది. ప్రణవ ధ్యానంవల్ల ఎంతో ఆత్మవిశ్వాసం చేకూరుతుంది. ఎలాంటి సమస్యనైనా ఎదుర్కొనే ధైర్యం చేకూరుతుంది. 'నేను శరీరాన్ని కాదు, నేను మనస్సుని కాదు – నేను ఒక ఆత్మని' అనే భావాన్ని తెచ్చుకుంటే ఏ భయాలూ, ఆందోళనలూ కలుగవు. ఆహార నియమాన్ని పాటించి (ఉప్పు, కారాలు ఎక్కువగా తినకుండా, జంక్‌ఫుడ్ తినకుండా), సాత్వికాహారమే (పాలు, పళ్ళు, ఆకుకూరలు, నట్స్) తీసుకుంటూ ఉంటే కోపం, ద్వేషంలాంటి ఉద్వేగాలను నియంత్రించడం సులభమవుతుంది. ఎవరో ఏదో మాట అన్నారని వెంటనే ప్రతిచర్యను ప్రదర్శించకుండా – 'ఆయనా ఒక ఆత్మే – నేనూ ఒక ఆత్మనే – అయినప్పుడు నాకు కోపం ఎందుకు రావాలి?' అనే విచక్షణ కలిగితే ప్రేమతత్వం మొదలవుతుంది. తల వేడెక్కినప్పుడు చల్లని నీటిని తాగితే శాంతం వస్తుంది.

ఓరిమి తగ్గినప్పుడే కోపం వస్తుంటుంది. ద్వేషభావం కలిగినప్పుడు లోపల క్షమాగుణాన్ని తెచ్చుకోవాలి. కరుణను తెచ్చుకోవాలి. ప్రేమ, క్షమాగుణం, దయ, కరుణలను పెంపొందించుకోవాలి. పెద్ద హోదా, పెద్ద పదవి, ఉన్నతాధికారం, ఎక్కువ జ్ఞానం – ఇవన్నీ మనలో గర్వాన్ని పెంచుతాయి. ఆలోచనను ఎప్పుడూ గమనించుకుంటూ, చెడుమార్గంవైపు వెళ్ళనివ్వకుండా మంచివైపు సాగిస్తూ ఉండాలి. అన్నీ వదిలేసి ఎక్కడికో అడవుల్లోకి వెళ్ళాల్సిన అవసరమేమీ లేదు. అడవుల్లో చెట్లు, చేమలు, పక్షులతో ఉంటున్నప్పుడు అహంకారం రావడానికి ఆస్కారమే ఉండదు. నీలోని అహంకార భావాన్ని

తెలుసుకోవడానికి నీవు సమాజంలోనే ఉండాలి. అలా ఉంటూనే అహంకారాన్ని తొలగించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

మనసా, వాచా, కర్మణా అన్ని విషయాల్లోనూ 100% ఉండాలి. గర్వాన్ని రానీయకుండా, అసూయ వచ్చినప్పుడు 'నేను అందరిలో ఉన్నాను' అనే భావనను తెచ్చుకుని దృక్పథాన్ని మార్చుకోవాలి. 'అందరం దేవుడికి చెందిన వారమే' అనే భావనతో ఉన్నప్పుడు ఈర్ష్యాసూయలు కలుగవు. ఇతరుల సమస్యలను ఓర్పుతో పరిష్కరించాలి. అసూయా, ద్వేషాలతో కాదు. ధ్యానం ద్వారా మనస్సుని నిశ్చలస్థితికి తీసుకు వచ్చి, సానుకూల భావాలను పెంచుకుంటూ ఆనందం, ఆరోగ్యాలను పెంపొందించుకోవాలి.

మనో వ్యాధులన్నీ (సైకో-సొమాటిక్ డిసీజెస్) మైండ్‌వల్లనే వస్తాయనే విషయం మరువవద్దు. మనస్సుని ఎప్పటికప్పుడూ పర్యవేక్షిస్తూ ఉండాలి. కోపం, రాగం, వ్యామోహం, చికాకు (యాంగర్, ప్యాషన్, లస్ట్, ఇర్రిటేషన్) – వీటికి దూరంగా ఉండాలి. మనసు గాలిలాంటిది. నీటిలోని చేపలాంటిది. అది ఒక మత్తుపానీయం తాగిన కోతిలాంటిది. ఒక్కచోట స్థిరంగా ఉండదు. క్రితంజన్మ చివరలో వచ్చే ఆలోచనను అనుసరించే మరుజన్మ ఉంటుంది.

గతజన్మలోని ఆఖరి ఆలోచనకు సంబంధించిన నమ్మకాలు, అభిప్రాయాలు, ముద్రలు, కోరికలు సబ్-కాన్షియస్ మైండ్‌లో దాక్కుని మరుజన్మ ఎత్తడానికి కారకాలవుతాయి. మైండ్ ఒక దురదలాంటిది. దురద ఉందని గోకడం మొదలెడితే అది ఇంకా తీవ్రమవుతుంది. మనసులో కోరికలున్నప్పుడు ఆత్మ కనిపించదు. మనం ఇప్పుడు కలికాలంలో మనుగడ సాగిస్తూ ఉన్నాం కాబట్టి మనస్సు పెడదారులు పట్టడానికి ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి మనస్సుని నియంత్రించడంలో ఎక్కువ శ్రద్ధను పాటిస్తూ ఉండాలి. మనస్సుని నియంత్రించి మనోవ్యాధుల బారినుండి బయట పడాలి.

ఏదైనా నీవు 'చేయగలను' అని నమ్మితే చేయగలవు.
'చేయలేను' అనుకుంటే చేయలేవు.
నమ్మకంలోని నాణ్యతే నీకు నాణ్యమైన జీవితాన్నిస్తుంది

24. చిత్తశుద్ధే అసలైన ఆరోగ్య లక్షణం

మనసులో దాగిఉన్న కోరికలవలన, హృదయంలో దాగి ఉన్న మలినాలవలన, అలవాటుపడిన ఇంద్రియాల పరుగులవలన అశాంతి, అభద్రత, అనిశ్చితి పెరుగుతూనే ఉంటాయి. మనలో పేరుకుపోయి ఉన్న సంస్కారాలవలన మాయలో చిక్కుకుంటూ ఎటు ప్రయాణం సాగిస్తున్నామో తెలియకుండా ఉన్నాం. ఎవరి మనసును వారు పరిశుద్ధం చేయనంతవరకు, చిత్తశుద్ధి జరగనంతవరకు, నాడీమండలం పరిశు ద్ధమవనంతవరకు అనారోగ్య లక్షణాలు ఆగవు. మాయ, మోహంవల్లనే ఇటువంటి అహంకారం మనలో తిష్టవేసి మిగతా అవలక్షణాలకు ప్రవేశద్వారం అవుతున్నాయి. మనసులో క్లేశాలు నిరోధించలేకపోతే మనస్తాపం తప్పదు. ఎన్నో రకాల మానసిక–ఆధ్యాత్మిక (సైకో–స్పిరిట్యువల్) సాధనలు, సదాశయాలు (ఆటో సజెషన్స్), యోగ పద్ధతులు అవలంబిస్తే మనలో చాలా మార్పులు వస్తాయి.

ఎవరైతే తమ దినచర్యలైన నడక, మాట, రాత, శ్వాస, చూపు, వినికిడి, స్పర్శ, తినడం లాంటివన్నీ దైవానికి సమర్పించిన ప్రార్థనలా భావిస్తారో, వారిలో ప్రేమ, కరుణ, జాలి, ప్రశాంతత, ఆనందం, స్వచ్ఛత, ఆరోగ్యం నిండుతున్నాయని గుర్తించాలి. ఎలాంటి వ్యామోహంలో చిక్కుకోకుండా ఫలాపేక్ష లేని కర్మ చేయడానికి అలవాటు పడాలి. గర్వం, అహంకారం పెంచుకోకుండా, 'అందరిలో నేనున్నాను', 'అందరూ సమానమే' అనుకునే ధోరణి అలవరచుకుంటే, ఆ దృక్పథం పోటీ పోరునుంచి బయట పడేస్తుంది. ప్రతీ విషయంలో పోటీతత్వం మనల్ని అశాంతిలో ముంచేస్తుంది. మనలో ఉత్పన్నమయ్యే చాలా రకాల ఉద్రేకాలు, మనోవికారాలు అశాంతికి, అనారోగ్యానికి కారకాలవుతాయి. ప్రాణాయామాలు, ధ్యానం నాడీమండలాన్ని శుద్ధిచేసి మనస్సుకి ప్రశాంతతను చేకూర్చి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తాయి. కోపం, మోహంలాంటి భావాలను ఎదుర్కోవడానికి అనవసర సంభాషణలు, సినిమాలు, టి.వి. సీరియళ్ళు, చెడును ప్రేరేపించే వ్యక్తులు, సన్నివేశాలు – వీటన్నిటికీ దూరంగా ఉండడం మంచిది. అతిగా ఉప్పు, కారం, పులుపు తినడం మానుకోవాలి. మితిమీరిన ఆహారాన్ని భుజించకూడదు. అతినిద్ర అనర్థానికి కారణమవుతుంది. కాబట్టి అవసరమైన మేరకు మాత్రమే నిద్రిస్తూ ఉండాలి. ఆ సమయంలో ధ్యానంగానీ, దైవస్మరణగానీ చేయాలి.

రుచికీ, మనస్సుకీ దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది. ఒక్కొక్క రోజు ఒక్కొక్క రుచిని (తీపి, ఉప్పు,పులుపు, కారాలను) వాడడం పూర్తిగా మానేస్తే మనస్సుకి సంకల్పబలం పెరిగి కోపం, ఈర్ష, అసూయ, ద్వేషాలు తగ్గుతాయి. గతంలో జరిగిన తప్పులను నెమరువేసుకుంటూ చింతలో పడవద్దు. వాటివలన బాధ, దు:ఖం కలుగుతాయి. క్రుంగిపోవడం జరుగుతుంది. ఎప్పటికప్పుడు మనసులో ఉన్న మలినాలను పారద్రోలాలి. ధ్యానంతో మనసులోని సబ్–కాన్షియస్ స్థితిలో దాగిఉన్న గర్వం, కోపం, ఈర్ష, అసూయలను తొలగించుకోవాలి. అచేతనావస్థలోనే మనో వికారాలు మనలో చేరుతాయన్న విషయాన్ని గుర్తించాలి.

చీకటి పోవాలి అంటే లైట్ వేసుకోవాలి. అలాగే, నెగెటివ్ ఆలోచనలను తీసివేయడానికి మనలో పాజిటివ్ ఆలోచనలను నింపుకుంటూ ఉండాలి. విషపదార్థాలు చేరకుండా జాగ్రత్త పడుతూ ఉండాలి. ప్రత్యాహారంతో మనస్సునీ, ఇంద్రియాలనూ చెప్పుచేతల్లో ఉంచుకోవాలి. మౌనం, ఉపవాసం లాంటివి చేస్తూ అంతరేంద్రియ శక్తిని పెంచుకోవాలి. సాత్వికాహారం తీసుకోవాలి. ప్రాణాయామాలు, ధ్యానం మనలోని మనోవికారాలను అధిగమించడానికి ఉపయోగపడతాయి. సమాజ సేవ, అభాగ్యులను ఆదుకోవడం, మంచిమిత్రులతో సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం లాంటివి హృదయ పరివర్తనకు బాగా తోడ్పడతాయి.

ఇంద్రియాలను నడిపే శక్తి మనస్సుకు ఉంటుంది. ఇంద్రియాలకు శక్తి చేకూర్చేదే ప్రాణమని తెలుసుకుంటే, ప్రాణాన్ని నియంత్రించి ఇంద్రియాలను స్వాధీనపరచుకోవడం ఎలాగో కూడా మనకు అర్థమవుతుంది. మనసు శుద్ధిగా లేకపోతే ఇంద్రియాలు మన అదుపులో ఉండక అశాంతికీ, అనారోగ్యానికీ మూలకారణమవుతుంది. మనస్సులో ఏ కోశాన చెడు ఆలోచనలకు తావివ్వకూడదు. వాటిని మనసులోకి రానిస్తే దాని పర్యవసానాలు చాలా విపరీతంగా ఉంటాయి. ఎవరైనా దూషించినప్పుడు ప్రతిచర్యను ప్రదర్శించకుండా నిగ్రహశక్తితో, ఓరిమితో, క్షమా గుణంతో ఉంటే మనసు కల్మషపూరితం అవదు. దేవుడు మిమ్మల్ని శక్తిమంతులుగా చేయడానికి పెట్టే పరీక్షలనే విషయాన్ని తెలుసుకోవాలి. మనస్సులో దాగిఉన్న సంస్కారాలనుబట్టే మన ప్రవర్తన ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఆ విధంగా మనలో ప్రేమ, కరుణ, జాలి, పరిపూర్ణత పెరుగుతాయి. ప్రతీపనిని దైవకార్యంగా భావిస్తూ చేస్తూ ఉండాలి. 'ఇదంతా దైవం సంకల్పించినదే' అని తెలుసుకోవాలి. ప్రతీ పనిని ఫలాపేక్ష లేకుండా నిర్వర్తించాలి. 'నేను దైవం చేతిలో ఒక పనిముట్టుని మాత్రమే' అనే భావనతో ఉండాలి. ప్రతీ జీవిలో దైవం కనిపించాలి. మానసిక చంచలత్వం కలిగినప్పుడు మంత్రజప సాయం తీసుకుంటూ, నెగెటివిటీని అధిగమించాలి. విశ్వకర్మ, విశ్వచైతన్య భావంలో ఉంటూ ఇతరులపట్ల ప్రేమ, కరుణ చూపిస్తూ అహంకారాన్ని రానివ్వకుండా జాగ్రత్త పడుతూ ఉండాలి. అందరిద్వారా దైవత్వం ప్రకటితమవుతున్నది అనుకున్నప్పుడు మీలో తిరస్కార భావం, నెగెటివ్ ఆలోచన ఎలా వస్తుంది?

అనవసరంగా మాట్లాడుతూ ఉండడంవల్ల పోట్లాటలు మొదలవుతాయి. మౌనం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మాట నియంత్రణలో ఉంటే మనసుకూడా నియంత్రణలో ఉంటుంది. నిగ్రహశక్తి పెరుగుతుంది. కోపతాపాలు తగ్గుతాయి. ప్రతీరోజూ కనీసం ఒక అర్థగంటైనా మౌనాన్ని సాధన చేయాలి. అందరిలోనూ, అంతటా నారాయణమయమే అనుకోవాలి. ఈ నారాయణ దృష్టి చాలా అవసరం. అ దృష్టితో ఉన్నప్పుడు ఇతరులలో తప్పులు, దోషాలు కానరావు. ఆరోగ్యం కూడా చాలా బాగుంటుంది. సాక్షీభావంతో ఉంటే మాయ, మోహం, అహంకారం మనలో చేరవని గుర్తించాలి.

మనలో ఎలాంటి ఆలోచనలుంటే అలాంటి ప్రేరణే జరుగుతుంది. మనలో దైవం కావాలా? దెయ్యం కావాలా? అనేది ఆలోచనపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆరోగ్యం కావాలా? అనారోగ్యం కావాలా? అనేది కూడా మనమీదే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆలోచనను ఎంచుకునే విషయంలో నీవు సంపూర్ణ స్వతంత్రుడివి. గతంతో ఉంటే, పూర్వ అనుభవాలలో చిక్కుకుని ఉంటే నిన్ను దేవుడు కూడా రక్షించలేడు. నిన్ను నీవు సాకారం చేసుకోలేనప్పుడు నీలో ఉన్న దేవుడు నీకు సహకరించడు. 'నాలోనే ఆత్మ, పరమాత్మ ఉన్నాయి' అని నీవే గుర్తించాలి. అనంతశక్తి నీలోనే ఉంది. కానీ, మనసు ఎప్పుడూ నిన్ను తొక్కేస్తుంటుంది. సరియైన ఆలోచనలు, సరియైన కర్మలు మన గమ్యాన్ని కూడా మార్చేస్తాయి. నీవు ఆత్మచైతన్యాన్ని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుంటే ఎలాంటి

విపత్తునైనా ఎదుర్కొనే శక్తి వస్తుంది. దైవం మన ఉన్నతిని కోరే మనకు కష్టాలను కలిగిస్తాడనే విషయాన్ని తెలుసుకోవాలి. మన తప్పులకి కారణం మనమే. జబ్బులు కూడా మనం సృష్టించుకున్నవే. వాటి పరిష్కారం కూడా మన చేతులలోనే ఉన్నది. 'నేనే ఈ శరీరం, నేనే ఈ మనస్సు' అనుకోవడమే సమస్యలకు కారణం. నిగూఢమైన సచ్చిదానంద స్వరూపాన్ని తెలుసుకోలేక పోవడమే నీ నిరాశా దృక్పథానికి కారణం.

'నేనే బ్రహ్మాకార వృత్తిని' (ఐ యామ్ ఆల్ పెర్వేడింగ్ కాన్షియస్‌నెస్) అని అనుకోవాలి. 'ఈ శరీరమూ, మనస్సే నేను' అనుకుంటే అహంకారం పెరుగుతుంది. 'నేను శరీరం, మనసు, ప్రాణం, బుద్ధి కాదు' అని తెలుసుకున్నప్పుడే విచారశుద్ధి జరుగుతుంది. అహంనుంచి బయటపడగలుగుతారు. కోరికలు నిర్మూలించబడతాయి. "ఈ ప్రపంచమంతా ఒక మాయ. ఆత్మ మాత్రమే సత్య"మని తెలుసుకున్న క్షణం నీలో ఒత్తడికీ, ఆందోళనకూ తావే ఉండదు.

అపరిశుద్ధమైన మనసును శుద్ధచైతన్యంగా మార్చుకోవడానికి ధ్యానమే సరియైన మార్గం. పాత అలవాట్లను మార్చుకోవాలి. ఉద్వేగాలను (ఇంపల్సెస్) నియంత్రించుకోవాలి. అలవాటు ప్రకారం ఒకరిని చూస్తే కోపం రావడం అనే ధోరణిని మార్చుకోవాలి, మానుకోవాలి. బుద్ధిలో మలినాలుంటే ఆత్మ ప్రేతాత్మగా ఉంటుంది. పరమాత్మ కాజాలదు. ప్రాపంచిక విషయాలు మత్తుగా, గమ్మత్తుగా అనిపిస్తాయి. నీచబుద్ధి అగ్రస్థానాన్ని ఆక్రమిస్తుంది. మాయ చాలా శక్తివంతంగా తయారవుతుంది. కప్ప తన నాలుకను చాచి క్రిమిని తినడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది కానీ తను ఇదివరకే పాము నోట్లో ఉన్నానన్న విషయాన్ని తెలుసుకోలేదు. మోహం కూడా అలాగే ఉంది. కాలసర్పం ఎప్పుడు కాటేస్తుందో తెలియకుండా ఉన్నాము. కేవలం మనసును శుద్ధి చేసుకోవడానికే ఈ జన్మను తీసుకున్నామన్న విషయాన్ని తెలుసుకోలేకపోతున్నాము. అలవాటు పడిన మనసు అపవిత్రమైన ఆలోచనలను తీసుకు వస్తుంది. నీటిలోనుండి బయట పడిన చేపకు మళ్ళీ నీటిలోకి వెళ్ళాలని అనిపించినట్లే మనస్సును మంచి మార్గంలో పెట్టడానికి ఎంత ప్రయత్నిస్తున్నా అది మళ్ళీ వక్రమార్గానికి వెళ్ళడానికే ప్రయత్నిస్తుంటుంది. ఎంతో జాగ్రత్త పడితేగానీ దాన్ని ఆపలేము. మనసు ఇంద్రియాల ద్వారా పని చేస్తుంటుంది

కాబట్టి ఇంద్రియాలను వాడుకుంటుంది. మనతో ఆడుకుంటుంది. శరీరం బాగుండాలంటే మొదట మనసు బాగుండాలి. 'శుద్ధమైన మనస్సే సంపూర్ణమైన మనసు' అనే విషయాన్ని తెలుసుకోవాలి. 'As you thinketh, so shall you becometh' అనే బైబిల్ సూక్తి అందరికీ తెలిసిందే కదా!

"వృత్తి ప్రవాహ ఇతి మన" : – మనసు ఒక ఆలోచనల ప్రవాహం. మనసులో ఆలోచనలు, అలవాట్లు, అనుభవాలు, భావాలు, అనుమానాలు ఉంటాయి. ప్రతీక్షణం మనసుకు మనం ఇచ్చే మేత (ఇన్‌పుట్) వలన అది ఎల్లప్పుడూ మార్పును సంతరించుకుంటుంది. కానీ ఎల్లప్పుడూ పాత అలవాట్లు ఈ క్షణంలో ముందుకు తోసుకుంటూ వచ్చేస్తూ ఉంటాయి. ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలతో కూడుకుని ఉంటుందీ మనస్సు. ఎల్లప్పుడూ మనసు ఇంద్రియాలతో కలసి ఉండడం వలన, ఇంద్రియాల ప్రమేయం లేకపోయినా మనసు చూడగలదు, వినగలదు, రుచి చూడగలదు, వాసన చూడగలదు మరియు స్పర్శను అనుభవించగలదు. మనసు దేనిగురించైనా ఆలోచిస్తే దాని రూపాన్ని సంతరించుకోగలదు. అందుకే మనసుని 'ఆరవ జ్ఞానేంద్రియం' అని అంటారు.

ఉదాహరణకు: ఒక మామిడిపండు మీ ముందు లేకపోయినా దానికి సంబంధించిన ఆలోచన వచ్చినప్పుడు మామిడి పండు రూపాన్ని, దానికి సంబంధించిన ఆకులను, మామిడిచెట్టు ఆకృతిని, పండును కోస్తున్న మనిషి, దాని రుచిని – ఇలా మామిడిని గురించిన ఆలోచనలు క్షణకాలంలోనే విస్తృతస్థాయిలో ఆవహించుకుంటాయి. మనసు వలన మాయ, అంటిపెట్టుకుని ఉండే తత్వం, బానిసత్వం (బాండేజ్) కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. గాలి సందు దొరికితే ఎలా దూరిపోతుందో, నీటిలోనుండి బయటపడిన చేప మళ్ళీ నీటిలోకి దూకడానికి ఎలా తహతహలాడుతుందో అలాగే మనస్సు కూడా సందు దొరికితే చాలు ప్రతికూల ఆలోచనలను నింపుకోవడానికి చూస్తుంటుంది. మనస్సు ఒక పదార్థంనుండి మరొక పదార్థానికి మారుతుంటుంది. కొత్త విషయాలను నింపుకోవడానికి తహతహలాడుతుంది. ధూళితో కూడిన అద్దం ప్రతిబింబాన్ని మసకగా చూపించినట్లే అపరిశుద్ధమైన మనసు ఆత్మను చూపలేదు. మనసు ఎప్పుడూ

అలజడిలోనే ఉంటుంది. తికమకలో ఉంటుంది. మాయలో ఉంటుంది. అహంకారం, గర్వం దాని ఆభరణాలు.

అసలు మనసు అనేది ఒక సత్యం కాదు. అది శరీరంలోని అవయవం కాదు. దాని ఉనికే ఒక ఊహ. అన్నిటినీ ఊహించుకోవడమే దాని పని. భయం, భీతి కూడా ఊహకు సంబంధించినవే. ఇవి మనసు ఆడుతున్న నాటకానికి సంబంధించినవే. అసలు ఆత్మకు ఏమీ అక్కరలేదు. మన చుట్టూ ఒక వస్తు ప్రపంచం కనిపిస్తున్నది. మనస్సుకు పరిశుద్ధత రానంతవరకు దాని అన్వేషణ ఆగదు. ధ్యానం మనస్సుని శుద్ధి చేయడానికే అనే విషయాన్ని తెలుసుకోండి. మనస్సు ఎప్పుడూ ఆలోచనల రూపంలోనే ప్రకటితమవుతూ ఉంటుంది కాబట్టి దాన్ని ఎప్పుడూ 'ఛాలెంజ్' చేస్తూ ఉండాలి. చెడు రాకుండా చూసుకోవాలి. అంతరాత్మని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. మనసు పొరలను సద్గుణాలతో నింపుతూ ఉండాలి. ఎప్పుడూ ఖాళీగా వదలొద్దు. అలా ఖాళీగా వదిలితే ఏదో ఒక ప్రతికూలభావం చొచ్చుకుని పోయి మనల్ని అలజడికి గురి చేస్తుంది. ఎప్పటికప్పుడు మనలోని చెడు లక్షణాలను బయటికి పారద్రోలి, సద్గుణాలను, సత్ప్రవర్తనలను నింపుకుంటూ ఉండాలి. భయం ఉంటే ధైర్యంతో, కోపం ఉంటే ఓపికతో, అసూయ కలిగితే ప్రేమతో, మోహం ఉంటే పరిశుద్ధతతో – ఎప్పటికప్పుడు సాక్షీభావంతో, ఆత్మ పరమాత్మను నింపుకునే అభ్యాసంతో, ఇంద్రియాలను మోహంలో పడకుండా వైరాగ్యంతో, ప్రత్యాహారంతో – ఇలా ఎప్పటికప్పుడు ప్రతికూల లక్షణాలను సానుకూల వర్తనలతో ఎదుర్కొంటూ ఉండాలి.

రోగుల దేహానికి మనస్సు అధిపతి

యోగుల దేహానికి ఆత్మ అధిపతి

25. ఆలోచనలలో స్వచ్ఛత గమ్యం వైపు నడిపిస్తుంది

ఈ కాలంలో అందరూ డబ్బు ఒకటి వస్తే ఆనందంగా ఉండవచ్చునేమో అని నమ్ముతున్నారు. మనకంటే ముందు ఎంతోమంది ఈ పద్ధతినే అవలంబించారు. కానీ అనందంగా ఉండలేకపోయారు. డబ్బువల్ల 1% ఆనందం పొందినప్పటికీ 99% దు:ఖంలో కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు. ఈ విషయం తాతలకు, తల్లిదండ్రులకు అర్థమైనా కూడ వాళ్ళ పిల్లల్ని మళ్ళీ అదే రకమైన యాంత్రిక జీవనంలో ఇరుక్కుపోయేట్టు చేస్తారు. మనస్సు చాలా జిత్తులమారిది. దానికి గమ్యాన్ని మరచిపోయే ఆస్కారం చాలా ఎక్కువ. మనం ఎందుకు పుట్టామో మరచిపోతూనే ఉంటాం. మనసులో రాగం, ద్వేషం, మోహం, ఆశ అనేవి ఏ మాత్రం దగ్గరకి వచ్చినా మంచి, చెడుల విచక్షణను కోల్పోతుంది. ఎప్పుడూ మెళకువతో ఉంటూ ఈ ప్రతికూల వర్తనలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎప్పటికప్పుడు మీలో ఉత్పన్నమవుతున్న కలుపుమొక్కలను పెరికి వేస్తున్నారా? మంచి పరిసరాలను మీ చుట్టూ నిర్మించుకుంటున్నారా? కావలసిన పరిస్థితులను కల్పించుకుంటున్నారా? పోషిస్తున్నారా? మీ గమ్యంవైపు అడుగులు వేస్తున్నారా'? అని విశ్లేషించుకోవడం అతిముఖ్యం. మీరు దైవత్వ గుణాలను పెంపొందించుకోవాలి. అనవసరపు ఆలోచనలు, నమ్మకాలు మనలో ప్రవేశించకుండా చూసుకోవాలి. మనసు ఎంత మిత్రుడో అంతే శత్రువు. సర్వసాధారణంగా మనసు ఎక్కువగా శత్రువుగానే వ్యవహరిస్తుంటుంది. ఏదో విధంగా మనల్ని అగాధంలో పడేసే అవకాశాలే ఎక్కువ ఉంటాయి. మైండ్ మనల్ని గెలిపించనట్టు నటించి నట్టేటా ముంచుతుంది. మైండ్‌కి ఏ మాత్రం చనువిచ్చినా అది మన నెత్తినెక్కి కూర్చోవడం ఖాయం. అందుకే మైండ్‌ని ఎల్లప్పుడూ కనిపెట్టుకుని ఉండాలి. అహంకారాన్ని కని, పెంచవద్దు.

సమాజం, తల్లిదండ్రులు, పెద్దలు, మతం, చదువు – మనస్సు ఏర్పడడానికి బాధ్యులు. ఈ మనస్సులో దేశకాల పరిస్థితులు, నమ్మకాలు కూడా అంతర్లీనంగా చోటు చేసుకుంటాయి. ఒక ఊహాజనితమైన, భౌతిక రూపం లేని 'మనసు' అనబడేది మన మనుగడలో ప్రతీక్షణం ఊహించలేనంత శక్తివంతంగా తయారవుతుంది. మాయలో చిక్కుకునేటట్లు చేస్తుంది. నీవు ఏది కాదో అది నీవనుకుంటావు. మనస్సు అంటేనే ఒక

ఆలోచనల ప్రవాహం. ఆలోచనలు గతానికి సంబంధించినవిగానీ, భవిష్యత్తుకు సంబంధించినవిగానీ అయి ఉంటాయి. అవి నిన్ను నిన్నుగా ఉండనీయవు. శూన్యం, స్వచ్ఛం, శాంతి, ఆరోగ్యం నీ నిజతత్వం. కానీ ఆలోచనలు నిన్ను ఆవహించి నీ శాంతిని, ఆనందాన్ని కబళించివేస్తాయి. మైండ్ అంటేనే 'గతంలో నీవు జీవించనిది' అని అర్థం. కోరికల రూపంలో, ఆలోచనల రూపంలో, కలల రూపంలో నిన్ను వెంటాడుతూ ఉంటాయి. వాటి విజృంభణ మొదలై నిన్ను ఎప్పుడూ అచేతనా స్థితిలో (అన్‌కాన్షియస్‌గా) ఉంచుతాయి. నీ కాన్షియస్‌నెస్, స్వచ్ఛత, శూన్యతలకు భంగం కలిగిస్తాయి. మనస్సు పరిశుద్ధం చేసుకోనంతవరకూ నీకు విజయం చేకూరదు.

నెగెటివ్ ఆలోచనలు ఎక్కువవకుండా, మంచి ఆలోచనలు చేయడం ఎంతైనా శ్రేయస్కరం. అందుకోసం పూజ, ప్రార్థన, జపం లాంటి ఆధ్యాత్మిక పద్ధతులను కూడా అనుసరించడం మంచిది. ఎల్లప్పుడూ మెళకువతో, ప్రజ్ఞలో ఉండాలి. కొన్నిసార్లు బద్ధకం, నిద్రమత్తు ఉన్నప్పుడు ప్రాణాయామం, ముద్రలు వేసుకుంటూ ఉండాలి. రక్తానికి అలవాటు పడిన పులిని అడ్డుకోవడం ఎంత కష్టమో, అలాగే మనస్సుకు దేన్నైనా అలవాటు చేస్తే ఇక దాన్ని అడ్డుకోవడం చాలా కష్టం. సాధారణంగా కోపం రావడం సహజం అని అందరూ అనుకుంటుంటారు. 'ఒకసారి కోపం వస్తే ఏమవుతుందిలే' అనుకుంటుంది మనసు. కానీ ఆ కోపం అనే భావావేశం అలవాటుగా మారితే దానికి పదేపదే లొంగిపోవలసి వస్తుంది. అప్పుడు దాన్ని అదుపు చేయడం చాలా కష్టం. ఆలోచనలలో స్వచ్ఛత ఉండాలి. ఆలోచనలే కర్మలుగా మారతాయి కాబట్టి మంచి ఆలోచనలను తెచ్చుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం.

26. కోరికలు అనంతం

అవసరాలకీ, కోరికలకీ చాలా తేడా ఉంటుంది. శరీరానికి సంబంధించింది అవసరం. జీవించి ఉండడానికి భోజనం చేయాలన్నది శారీరక అవసరమయితే, ఫైవ్‌స్టార్ హొటల్‌లో తినాలనుకోవడం మనసునుంచి పుట్టే కోరిక. అవసరాలను తీర్చుకోవడంలో తప్పులేదు. కానీ కోరికలు మనసునుండే వస్తాయి కాబట్టి వాటిని నాశనం చేయాలి. కోరికలను తీర్చవద్దు. ఒక కోరిక తీరిస్తే ఇంకో కోరిక పుట్టుకొస్తుంది. ఆ కోరికను తీరిస్తే మళ్ళీ ఇంకో కోరిక కలుగుతూ ఉంటుంది. ఇలా కోరికల పరంపరకు అంతమే ఉండదు. మనస్సు మనల్ని తనకు బానసలుగా చేసేస్తుంది. దాన్ని సరిగ్గా వాడుకుంటే విముక్తికి దోహద పడుతుంది.

ఈ ప్రపంచమంతా నేడు 'ఐడియా'లతోనే పరిపాలింపబడుతుంది కదా! ఆలోచన వల్లనే ఒక పనిని ఆచరణలో పెట్టడానికి వీలవుతుంది. స్వచ్ఛమైన మనస్సు శక్తివంతంగా ఉండి మంచి సహాయకారిగా ఉంటుంది. అపరిశుద్ధమైన మనస్సు మనలో ప్రతికూలమైన, ప్రతిచర్యాత్మకమైన దృక్పథాన్ని మాత్రమే తీసుకు వస్తుంది. మనస్సులో చిత్తవృత్తులు ఉన్నప్పుడు అలాంటి మనస్సును మంచి విషయాల వైపు మరలిస్తూ, జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఊహలలో చిక్కుకుంటే మనం అధోగతి పాలవుతాం. కోరికలను, చిత్తవృత్తులను మనం తగ్గించుకుంటూ ఉండాలి. మన ఆలోచనా సరళిలోని మంచి, చెడులను విశ్లేషించుకుని (డిస్క్రిమినేటివ్) మంచి ఆలోచనలనే స్వాగతించాలి.

దైవిక గుణాలను పెంపొందించుకుంటూ, ప్రస్తుత క్షణంలో జీవిస్తూ, ఆధ్యాత్మిక పరిపక్వతలో ఉంటూ, సాత్వికాహారాన్ని స్వీకరిస్తూ, కొద్దిగా యోగసాధనా పద్ధతులను అవలంబిస్తూ, ధ్యానం చేస్తూ ముందుకు వెళ్తుంటే దైవకృప మన వెనువెంటనే ఉంటుంది. సచ్చిదానందాన్ని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకునేటట్లు చేస్తుంది. అన్నీ అనుభవిస్తూనే దేన్నీ అంటుకోకుండా ఉండాలి. రైలు ప్రయాణాన్ని ఆనందించడానికి నీవు ఆ రైలు యజమానివి కావలసిన అవసరం లేదుకదా! ఆత్మకు నాశం లేదు. అది ఎల్లప్పుడూ పరమానందభరితంగానే ఉంటుంది. అహంకారం దైవానికీ, ఆత్మకీ అడ్డుగోడ అని

అందరూ తెలుసుకోవాలి. మనసులో కలిగే గర్వం, అహంకారం వలననే మాయలో చిక్కుకుంటాం. మనసు పరిశుద్ధమయి, సంపూర్ణమైనప్పుడే మాయ వీడిపోతుంది. మనస్సు మనల్ని తనకు బానిసలుగా చేసేస్తుంది. దాన్ని సరిగ్గా వాడుకుంటే విముక్తికి దోహద పడుతుంది. కోరికలు లేకుంటే అసలు మనస్సనేదే ఉండదు. కాబట్టి, మనస్సుకు ఒక క్షణం కూడా ప్రాముఖ్యతను ఇవ్వవద్దు. అంటే మనస్సు చెప్పేవాటిని పట్టించుకోవొద్దు. మనసే మన దు:ఖాలన్నిటికీ కారణం. అందుకే మనస్సులో ఉన్న చెడు ఆలోచనలనన్నిటినీ బయటికి పారద్రోలాలి. ఇంద్రియాలకు బానిసలైపోతే అంటిపెట్టుకుని ఉండే స్వభావం వచ్చేస్తుంది. అంటిపెట్టుకుని ఉండే స్వభావం లేదంటే నీలో వైరాగ్యం వచ్చిందని అర్థం చేసుకోవాలి. దేవుడి గురించిన ఆలోచన వస్తే ఇంద్రియాలతో అంటిపెట్టుకుని ఉండడం జరగదు. మనస్సు ఒక దెయ్యంలాంటిదైనప్పటికీ అది మనకొక అవసరమైన పరికరం. మనస్సుని వదిలేయడం కాకుండా, దానికి మనం బానిసలం కాకుండా దాన్ని సరియైన రీతిలో నియంత్రించుకోవాలి. ధ్యానం చేస్తూ భక్తిమార్గాన్ని అనుసరిస్తే అవిద్య, రాగ ద్వేషాలు సంపూర్ణంగా సమసిపోతాయి. సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా మారుస్తాయి. శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ప్రశాంతత, భావ సమతుల్యం మరియు ఆధ్యాత్మిక పరిణతి ధ్యానమార్గం ద్వారా చేకూరుతుంది.

అన్-కాన్షియస్ (అచేతనావస్థలో) స్థితిలో 'నెగెటివ్ స్పేస్'నుంచి వచ్చిన ఊహలు, నమ్మకాలే ఆలోచనలు. 'నెగెటివ్' ఆలోచనలు మనలో ఉన్నాయన్న విషయం కూడా మనకు తెలియదు. అవి మనకు హాని కలిగిస్తున్నాయన్న విషయం కూడా మనకు తెలియదు. మనంతట మనమే ఎలా హాని కలిగించుకుంటున్నామన్న విషయాన్ని కూడా తెలుసుకోకుండా అవిద్యలో ఉన్నాం మనం. కేవలం సరియైన శిక్షణ వల్లనే ఆలోచనలను మంచిమార్గంలో పెట్టే అవకాశం ఉంటుంది.

"ప్రపంచంలో రెండే రెండు పాత్రలు (క్యారక్టర్స్) ఉన్నాయి – అవి నేను, దేవుడు మాత్రమే" అని ఎవరికి వారు తెలుసుకోవాలి. మిగతా పాత్రలన్నీ (భార్య/భర్త, పిల్లలు, స్నేహితులు, బంధువులు వగైరా) అంతా మాయ మాత్రమే. మిగిలిపోయిన సంస్కారాలనుబట్టి ఈ బాంధవ్యాలన్నీ ఊహాజనితంగా అల్లుకుపోయినవే. రాగ, ద్వేషాల

నాటకం ఇలా జరుగుతూ ఉంటుంది. ప్రఖ్యాత ఆంగ్లకవి షేక్స్పియర్ అన్నట్లుగా ఈ ప్రపంచమంతా ఒక నాటకరంగం. వివిధ రకాలైన పాత్రధారులు రంగస్థలిపైకి వస్తూ ఉంటారు. పోతూ ఉంటారు. ఇదంతా మాయ అని తెలుసుకోవాలి. మన అంటిపెట్టుకునే స్వభావాన్నిబట్టే (కోరికలు, మోహం) అన్ని వస్తువులూ, బాంధవ్యాలు జీవితంలో మనల్ని అంటిపెట్టుకుని ఉంటాయి. మనస్సు అపరిశుద్ధంగా ఉన్నంతవరకు అంటిపెట్టుకుని ఉండే స్వభావం ఉంటుంది. మనస్సులో తిష్ఠవేసిన వాసనలను ధ్యానమార్గంతో, ధ్యానేతర మార్గాలతో శుద్ధి చేసుకోవాలి. చెడు ఆలోచనలను తీసివేసి కరుణ, దయ, ప్రేమలతో హృదయాన్ని నింపుకోవాలి. అప్పుడే 'నేను, నీవు, ఆతడు, ఆమె' అనుకునే పాత్రలన్నీ ఒకటవుతాయి. అంటే, ద్వైతం పోయి అద్వైతం అవగాహన అవుతుంది. కర్మలన్నీ తీరి, సంస్కారాలు సమసిపోయిన తరువాత ఆత్మ పరమాత్మగా మారుతుంది. అప్పుడు నీవే పరిపూర్ణుడవు, ఆరోగ్యవంతుడవు, ఆనందమూర్తివి.

సరియైన ఆలోచనలు సరియైన కర్మలకు నాంది
సరియైన భవిష్యత్తుకు పునాది

27. శ్వాస, ముద్రల ద్వారా ఆలోచనల నియంత్రణ

'ఒక వ్యక్తియొక్క మానసిక స్థితులు (మూడ్స్), భావావేశాలు, ఆలోచనలు శ్వాస ఏ ముక్కులో సాఫీగా, చైతన్యవంతంగా ఉందనే విషయాన్నిబట్టి శాసించబడతాయి' అనే విషయాన్ని మనం గమనించాలి. ఆక్టివ్‌గా ఉన్నప్పుడు కుడిముక్కు రంధ్రంలో శ్వాస నడుస్తూ ఉంటుంది. బద్ధకంగా ఉన్నప్పుడు ఎడమముక్కు రంధ్రంలోనుంచి శ్వాస నడుస్తూ ఉంటుంది. ఒత్తిడి, డిప్రెషన్, భావావేశాలలాంటి స్థితులుకూడా ఆక్టివ్ శ్వాస ఆధారంగానే కలుగుతూ ఉంటాయి. అయితే, పూర్వీకులు మనకందించిన 'స్వరశాస్త్రం'లో చెప్పిన కొన్ని విశిష్ఠమైన పద్ధతులననుసరించి మనం ఏ మూడ్‌నుంచైనా బయట పడడం సాధ్య పడుతుంది. అంటే, మన ఆలోచనలను, భావావేశాలను, మానసిక స్థితులను స్వరశాస్త్రలో చెప్పబడిన విధానాలననుసరించి మన చెప్పుచేతల్లోకి తీసుకోవచ్చును. ప్రాణాయామాల ద్వారా నాడులను కావలసిన రీతిలో నియంత్రించుకోవొచ్చు. కొన్ని ప్రాణాయామాలను, ముద్రలను ఉపయోగించుకుని మనకు వచ్చే జబ్బులను నియంత్రించవచ్చు, నివారించవచ్చు కూడా. మనకు రెండు ముక్కురంధ్రాల ద్వారా శ్వాస సమానంగా జరుగుతూ ఉండడం చాలా శ్రేష్ఠం. రోజులో ఎక్కువ సమయాన్ని రెండు ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా శ్వాస సమానంగా జరుగుతూ ఉండేటట్టు చూసుకోవాలి.

ఎడమ ముక్కు శ్వాస కుడి మెదడుతోనూ, కుడి ముక్కు శ్వాస ఎడమ మెదడుతోనూ సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. కుడిముక్కు శ్వాస 'సింపథెటిక్' నాడీ వ్యవస్థతోనూ, ఎడమముక్కు శ్వాస 'ప్యారా- సింపథెటిక్' నాడీవ్యవస్థతోనూ సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. పని (ఆక్టివిటీ) మరియు విశ్రాంతి (రిలాక్సేషన్) ఎప్పుడూ సమతుల్యంలో ఉండడం అవసరం. మితిమీరిన బాధను, దు:ఖాన్ని (డిస్ట్రెస్‌ను) ఎప్పుడూ తీసేస్తూ (డీ-స్ట్రెస్ చేస్తూ) ఉండాలి. కుడిముక్కు శ్వాస పనికి సంబంధించినది (యాక్షన్ ఓరియంటెడ్). ఎడమ ముక్కు శ్వాస విశ్రాంతికి (రిలాక్షేషన్) సంబంధించినది. పని ఎడమ మెదడుకు సంబంధించినది. రిలాక్షేషన్ కుడి మెదుడుకు సంబంధించినది. ఈ స్వరశాస్త్రంయొక్క విశిష్ఠత మా **'ధ్యానం శరణం గచ్ఛామి'** అనే పుస్తకంలో విపులంగా విశదీకరించబడింది. గమనించగలరు.

మనలో 72,000 నాడులు (యాస్ట్రల్ ట్యూబ్స్) ఉంటాయని స్వరశాస్త్రలో చెప్పబడింది. వాటన్నిటిలో కేవలం మూడు నాడులు చాలా ముఖ్యమైనవి. అవే ఇడ (ఎడమ), పింగళ (కుడి) మరియు సుషుమ్నా నాడులు. రోజులో సుమారు 21,600 సార్లు ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు మనలో జరుగుతూ ఉంటాయి. పింగళ శ్వాస జరుగుతున్నప్పుడు కుడిముక్కు రంధ్రం చైతన్యవంతంగా ఉంటుంది. ఇడశ్వాస జరుగుతున్నప్పుడు ఎడమ ముక్కురంధ్రం చైతన్యవంతంగా ఉంటుంది. స్వరశాస్త్ర ప్రకారం మనలో ఏ శ్వాస (ఇడగానీ, పింగళగానీ) జరుగుతూ ఉంటే ఆ శ్వాసకు సంబంధించిన ఆలోచనలు మనలో కలుగుతూ ఉంటాయి అనే విషయాన్ని మనం గమనించాలి. స్వర (శ్వాస) తప్పుగా జరిగినప్పుడు మనకు జబ్బులు రావడానికి ఆస్కారం ఉంది. అంటే, క్రమబద్ధంగా శ్వాసించడం జరగకపోతే అది మనలో జబ్బులకు దారి తీస్తుంది. ఏ శ్వాస సక్రమంగా నడుస్తుందో, ఏ శ్వాస స్తబ్దుగా నడుస్తుందో దాన్నిబట్టి మనలో ఆలోచనలు, జబ్బులు వస్తుంటాయి. ఇడ, పింగళ నాడులు సమతుల్యంలో ఉన్నప్పుడు 'సుషుమ్నా నాడి' చైతన్యవంతమవుతుంది. సుషుమ్నానాడి చైతన్యం సానుకూల మానసిక పరివర్తనలకు, అధ్యాత్మిక వికాసానికి తోడ్పడుతుంది. ఒక్క ముక్కు రంధ్రంలోని శ్వాసను నియంత్రించినప్పుడు ఒక ఫలితం, రెండు నాసికారంధ్రాలలో జరిగే శ్వాసను సమం చేసినప్పుడు ఇంకో ఫలితం ఉంటాయి. ఉదాహరణకు; నాడీశోధన ప్రాణాయామ చేసుకుంటే నెమ్మది, ప్రశాంతత పెరుగుతాయి. ఇది మన ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు అనుకూలమైనదే కదా!

ప్రాణాయామ: అనులోమ-విలోమ, నాడీశోధవ, మనసుతో నాడీ శోధన, ఉజ్జయ్, భ్రమరి, ప్రణవ ప్రాణాయామాలు మంచి ఆలోచనలకు చాలా దోహదకారులు. అవి ప్రాణాన్ని సమతుల్యం చేయడానికీ, 'ట్రాంక్విలైజ్' చేయడానికీ, ఒక క్రమపద్ధతిలో ఆలోచనలు సాగడానికీ, శరీరంలోని వ్యవస్థలనన్నిటినీ సమన్వయ పరచడానికి బాగా ఉపకరిస్తాయి.

ఇడనాడిని 'చంద్రనాడి' అనీ, పింగళ నాడిని 'సూర్యనాడి' అని కూడా అంటారు. ఉదయాన్నే మనం మేలుకున్నప్పుడు ఒకవేళ సూర్యనాడి చైతన్యవంతంగా ఉంటే, మొదట పడకపైనుండి లేస్తున్నప్పుడు మన కుడికాలుని క్రింద మోపి పడకనుండి తూర్పువైపుకిగానీ,

లేదా పడకనుండి ఉత్తరం వైపుకిగానీ అడుగులు వేసి దినచర్యను ప్రారంభించాలి. ఉదయాన్నే మేలుకున్నప్పుడు ఒకవేళ చంద్రనాడి చైతన్యవంతంగా ఉంటే, ముందుగా ఎడమ కాలుని క్రిందకి పెడుతూ పడకనుండి దక్షిణం వైపుకిగానీ, లేదా పడమటి వైపుకిగానీ అడుగులు వేసి దినచర్య ప్రారంభించాలి. అలాగే, మరో విషయమేమిటంటే, ఉదయాన్నే మేలుకున్నప్పుడు పింగళనాడి చైతన్యవంతంగా ఉన్నప్పుడు ముఖాన్ని కుడిచేతితో తాకాలి. ఒకవేళ ఇడనాడి చైతన్యవంతంగా ఉంటే ఎడమచేతితో ముఖాన్ని తాకాలి. ఇవన్నీ స్వరశాస్త్రంలో చెప్పబడిన కొన్ని విశిష్ఠమైన అంశాలు.

ఏ నాడి చైతన్యవంతంగా ఉంటే దానికి సంబంధించిన భావోద్వేగాలు మనలో కలుగుతాయి కాబట్టి స్వరశాస్త్రననుసరించి మన శ్వాసగమనాన్ని అవసరాన్నిబట్టి ఇడనుంచి పింగళకుగానీ, పింగళనుంచి ఇడకుగానీ మార్చుకుని భావోద్వేగాలను అదుపు చేసుకోవచ్చును. పవిత్రమైన పనులు చేయడానికీ, తీర్థయాత్రలు చేయడానికీ, మతపరమైన పనులు చేసుకోవడానికీ, బావులు తవ్వించుకోవడానికి, దేవాలయ ప్రతిష్ఠలు చేసుకోవడానికి, ఔషధం తీసుకోవడం మొదలు పెట్టడానికి, పెళ్ళిళ్ళు, గృహప్రవేశాల లాంటి శుభకార్యాలు చేసుకోవడానికి, అక్షరాభ్యాసం కోసం, గురువు దగ్గరకి వెళ్ళేటప్పుడు – ఇలాంటి పనులు చేసుకోవడానికి ఇడనాడి చైతన్యవంతంగా ఉండడం అవసరం. అదే విధంగా, భోజనం చేసేటప్పుడు, రతిక్రీడ జరుపుతున్నప్పుడు పింగళనాడి చైతన్యవంతంగా ఉండడం అవసరం. కాబట్టి, ఏ పని చేయాలో దాన్నిబట్టి శ్వాస గమనాన్ని ఇడనుండి పింగళకు, లేదా పింగళనుండి ఇడకు మార్చుకోవడానికి మనం ప్రయత్నం చేస్తూ ఉండాలి. ఇలా శ్వాసగతిని మార్చుకోడానికి స్వరశాస్త్రంలో చెప్పబడిన కొన్ని విశిష్ఠమైన విధానాలను ఇక్కడ చెబుతున్నాను. గమనించగలరు.

శ్వాసను ఎడమనుండి కుడినాసికకు మార్చాలనుకుందాం. అప్పుడు ఒక పద్ధతి ఏమిటంటే – చిన్న దూది ముక్కనిగానీ, జేబురుమాలు లాంటి బట్టను ఎడమ నాసికలో పెట్టుకుంటే కుడినాసిక చైతన్యవంతమవుతుంది. రెండవది: ఎడమవైపుకి తిరిగి ఒక పది నిముషాలు పడుకుంటే పింగళ చైతన్యవంతమవుతుంది. మూడో పద్ధతి – కూర్చుని ఉండి, ఎడమ మోకాలుని ఎడమ చంకలోకి తీసుకు వచ్చి ఒత్తుతూ, కాలి మడమను

ఎడమ పిరుదు మధ్యలో ఆనించి (వజ్రాసనంలో కూర్చున్న మాదిరిగా) కాసేపు అలాగే ఉంటే కుడినాసిక (పింగళ నాడి) ఆక్టివ్ అవుతుంది. నాలుగో పద్ధతి 'నౌళి క్రియ' తో కూడా శ్వాసగతిని మార్చుకోవొచ్చు. ఇంకో పద్ధతి: పూర్వకాలంలో ఋషులు వాడినటువంటి దండాన్ని ఎడమ చంక క్రింద పెట్టుకుని కాసేపు ఉంటే కుడివైపు 'ఆక్టివ్' అవుతుంది. అదే కుడి చంకక్రింద పెట్టుకుంటే ఎడమవైపు 'ఆక్టివ్' అవుతుంది.

మరో పద్ధతి: ఖేచరి ముద్ర – వెంటనే శ్వాసగతిని మార్చుకోవడానికీ ముద్ర బాగా ఉపకరిస్తుంది– ఖేచరీ ముద్రలో నాలుకను మడత పెట్టి, నాలుక చివరను వెనక్కి ఎడమవైపు అంగిలికి ఆనించి ఉంచితే, ఎడమవైపు శ్వాసగమనం ఆగి, కుడివైపు నాసిక ఆక్టివ్ అవుతుంది. అలాగే, ఎడమవైపు ఆక్టివ్ కావాలనుకుంటే నాలుకను మడతపెట్టి, నాలుక చివరను కుడివైపు లోపల ఆనించి ఉంచాలి.

ఎడమ పిడికిలిని మూసి, బొటనవేలుని ఆకాశంవైపు తెరచి ఉంచుతూ కుడి చంకలో నొక్కిపెడితే, అంతవరకు స్తబ్దుగా నడుస్తున్న ఎడమ నాసికారంధ్రం తెరచుకుని చైతన్యవంతమవుతుంది. అలాగే, కుడిచేతి పిడికిలిని మూసి, బొటనవేలుని ఆకాశంవైపు తెరచి ఉంచుతూ ఎడమచంకలో ఉంచితే, అంతవరకు స్తబ్దుగా నడుస్తున్న కుడి నాసికారంధ్రం తెరచుకుని, చైతన్యవంతమవుతుంది. రెండు చేతుల పిడికిళ్ళను ఒకేసారి ఇలా ఎడమ, కుడి చంకలలో ఉంచినప్పుడు రెండు నాసికలు సమతుల్యం అవుతాయి. మరో పద్ధతి: ఎడమప్రక్కకు ఒంగితే కుడినాసిక, కుడిప్రక్కకు వంగితే ఎడమనాసిక తెరచుకుని చైతన్యవంతమవుతాయి. కుడివైపు తిరిగి పడుకున్నప్పుడు ఎడమ నాసిక, ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకున్నప్పుడు కుడినాసిక తెరచుకుంటాయి. ఇవే కాకుండా, ఎడమ చేతి చూపుడువేలు, బొటనవేలు మధ్యన మెత్తనైన ప్రదేశాన్ని మర్దించినప్పుడు అదేవైపు, అంటే ఎడమవైపు నాసిక తెరచుకుంటుంది. అలాగే, కుడిచేతి చూపుడువేలు, బొటనవేలు మధ్యనున్న మెత్తటి ప్రదేశాన్ని నెమ్మదిగ మర్దన చేయడంవల్ల కుడినాసిక ఆక్టివ్ అవుతుంది.

ఇలా స్వరశాస్త్రాన్ని ఉపయోగించుకుని మానసిక స్థితులను, భావావేశాలను అదుపులోకి తెచ్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే ఆలోచనలు అదుపులోకి వచ్చి, 'సైకో–సొమాటిక్'

వ్యాధులు నియంత్రణలోకి వస్తాయి. అసలు విషయమేమిటంటే, ఇడనాడి 'ఆక్టివ్'గా ఉన్నప్పుడు మైండ్ పనిచేయడం మొదలు పెడుతుంది. పింగళనాడి 'ఆక్టివ్'గా ఉన్నప్పుడు శరీరం పనిచేయడం మొదలు పెడుతుంది. ఉదాహరణకు: మనలో ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉందంటే కుడినాసిక 'ఆక్టివ్'గా ఉందని అర్థం. ఇక మనలో 'డిప్రెషన్' ఉన్నప్పుడు ఎడమనాసిక 'ఆక్టివ్'గా ఉంటుంది.

ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తిలో నాడి గంటకొకసారి కుడినుండి ఎడమకుగానీ, ఎడమనుండి కుడికిగానీ మారుతూ ఉంటుంది. స్వరశాస్త్ర ప్రకారం రోజుకి 60 'ఘటికలు' ఉంటాయి. ఈ 60 ఘటికలలో రెండున్నర ఘటికలకొకసారి నాడి ఎడమ, కుడి వైపులకు మారుతూ ఉంటుంది. ఇడ, పింగళ కలిపి ఐదు ఘటికలు ఉంటుంది. సూర్యోదయ సమయంలో ఇడనాడి చైతన్యవంతంగా ఉండడం శ్రేయస్కరం. రాత్రి పడుకునే సమయంలో పింగళనాడి ఆక్టివ్‌గా ఉండడం మంచిది. సూర్యోదయంనుండి సూర్యాస్తమయం వరకు ఇడనాడి ఆక్టివ్‌గా ఉంటే 'ఆక్టివిటీ' బాగా జరుగుతుంది. పగటి సమయమంతా మైండ్‌కి పని ఉంటుంది. సూర్యాస్తమయం తరువాత రాత్రి సమయంలో పింగళనాడి ఆక్టివ్‌గా ఉండి సూర్యోదయం వరకు నడుస్తూ ఉండడం చాలా మంచిది. రాత్రుళ్ళు చంద్రుడు ఉన్నప్పుడు పింగళనాడి ప్రవహిస్తూ ఉంటే శరీరంలోని సౌర వ్యవస్థ చక్కబడుతుంది. అచేతనాస్థితి ఉండదు.

చాలావరకు స్వర (శ్వాసనాడి) తప్పుగా జరుగుతూ ఉంటేనే మనకు సమస్యలు వస్తుంటాయని శాస్త్రం చెబుతుంది. కాబట్టి, ప్రశాంతమైన పనులన్నీ ఇడనాడి నడుస్తున్నప్పుడే చేయాలి. కష్టమైన పనులన్నీ పింగళనాడి ఆక్టివ్‌గా ఉన్నప్పుడే చేయాలి. ధ్యానం, పూజ, ఆధ్యాత్మిక చింతనలాంటివన్నీ సుషుమ్నా నాడి ఆక్టివ్‌గా ఉన్నప్పుడు చేయాలి. ఇద్దరు స్నేహితులుగా మెలగడమేగానీ, లేదా శతృవులుగా వ్యవహరించడమేగానీ ఈ శ్వాసగతుల లోపాలోపాల వల్లనే వస్తాయని ఈ స్వరశాస్త్రలో చెప్పబడింది.

మన శరీరంలో ఏడు చక్రాలున్నాయి. అవి మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణిపుర, అనాహత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞ, మరియు సహస్రార చక్రాలు. ఇవే మనకు శక్తి కేంద్రాలు. ఈ

చక్రాల స్థానాలలో కూడా ఎక్కడైనా సమస్య ఉన్నప్పుడు మన ఆలోచనల సరళి కూడా అదే విధంగా మారుతూ ఉంటుంది. భావోద్వేగాలకు గురి అవుతాం. చక్రాస్థానాలు సమతుల్యంలో ఉన్నప్పుడే ఆలోచనలు కూడా సమంగా ఉంటాయి. 'న్యూరో ఎండోక్రినల్' గ్రంథులు ప్రోత్సాహకరంగా ఉండాలంటే చక్రస్థానాలు కూడా సమతుల్యంలో ఉండడం ఎంతైనా అవసరం.

మూలాధార చక్రస్థానం భూమితత్వానికి సంబంధించినది. భూమితత్వానికి సంబంధించిన వ్యాధులు – అంటే లావుగా (ఒబేసిటీ) ఉండడం లేదా సన్నంగా ఉండడంలాంటివి. – దానివల్ల కొలెస్ట్రరాల్, ట్రై గ్లిసరేట్స్ పెరిగి, హృదయ సంబంధ వ్యాధులకు దారి తీయవొచ్చు. లేదా మలవిసర్జక సమస్యలు రావొచ్చు. కాబట్టి, మూలాధార చక్రస్థానంలో భూమితత్వాన్ని నియంత్రించుకుని, సమతుల్యాన్ని చేకూర్చుకోవడం ఎంతైనా అవసరం.

అలాగే, రెండో చక్రాస్థానమైన స్వాధిష్టానలో ఉన్న ప్రాణంలోని లోపాలను సవరించుకుంటే జలతత్వానికి సంబంధించిన వ్యాధులు నిర్మూలింపబడతాయి. కిడ్నీ సమస్య, డిహైడ్రేషన్, ప్రత్యుత్పత్తి సమస్యలు జలతత్వానికి (స్వాధిష్ఠాన చక్ర) సంబంధించిన బాధలకు ఉదాహరణలు. అంటే, మనలోని తత్వాలలో ఏదో ఒకదానిలో ఉన్న సమస్యను ప్రాణాయామం ద్వారా తీసివేసినప్పుడు మనలో వచ్చే ఆలోచనల తీరు మారతుంది.

ఉదాహరణకు: మనకు కోపం వచ్చిందంటే శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గిపోయిందని గుర్తించాలి.

మణిపుర చక్రం (నాభి స్థానం) అగ్ని తత్వానికి సంబంధించినది. అగ్నితత్వం తక్కువగానీ, ఎక్కువగానీ అవడం జరిగితే మణిపురి చక్రస్థానాన్ని సమతుల్యం చేసి, అక్కడి సమస్యను తీసివేయడానికి బస్త్రిక, కపాలభాటి, అగ్నిసార క్రియలు చేసి జీర్ణవ్యవస్థలోని లోపాలను సవరించుకోవొచ్చు.

అనాహాత చక్రా (హృదయ స్థానం) లో శ్వాసకు సంబంధించిన సమస్యలు, హృదయ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఎలాంటి బాధలు, సమస్యలైనా అలాంటివి రాకుండా ఉండడానికి అనాహాత చక్రను ఉత్తేజిత పరచడం ముఖ్యం.

విశుద్ధ చక్ర (కంఠ స్థానం) ఆకాశ తత్వానికి సంబంధించినది. ఈ చక్ర స్థానంలో వాయువుకు సంబంధించిన లేదా మాట్లాడడానికి సంబంధించిన సమస్యలు రావొచ్చు. ఎక్కడ ఏం జరుగుతుందో మనకు తెలియదు. ఈ ఐదు తత్వాలు (భూమి, జల, అగ్ని, వాయు, ఆకాశ తత్వాలు శరీరానికి సంబంధించినవి. ఆజ్ఞాచక్ర (కనుబొమల మధ్యన) స్థానం మనస్సుకు సంబంధించినది. సహస్రార చక్ర (మాడు ప్రదేశం) ముక్తికి, ఆత్మకు, కాన్షియస్‌నెస్‌కి సంబంధించినది.

ఈ చక్రాస్థానాలలో అసమతౌల్యం ఉండడం కూడా మనలో కలిగే చాలా లోపాలతో, భావావేశాలతో ముడిపడి ఉంది. కాబట్టి, ఋషులు చెప్పినట్లు, ప్రాణాయామం, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యానం, భక్తిమార్గాల ద్వారా ప్రాణ స్థాయిలో, ముద్రలతో చక్రాస్థానాలలోని అసమతుల్యాన్ని తొలగించుకోవడం వలన ఆలోచనలు నియంత్రించబడి, ఆరోగ్యం కూడా బాగు పడుతుంది. అంటే, ఇలా అన్ని స్థాయిలనూ ఏకం చేసి (ఇంటెగ్రేటెడ్‌గా) మనస్సునీ, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని నియంత్రించుకోవొచ్చు అనే విషయం దీని ద్వారా మనకు బోధపడుతుంది.

స్వరశాస్త్రం చాలా విస్తృతమైనది, లోతైనదీ కాబట్టి లోపల ఏం జరుగుతుందో మనకు తెలియదు. సైన్స్ ఇంకా అంతవరకు అందలేదు కాబట్టి, ఈ స్వరశాస్త్రాను సరియైన గురువు దగ్గర శిక్షణ పొంది, సక్రమంగా అభ్యసించి, ఆ మార్గంలో వెళ్తూ ఆరోగ్య సమస్యలను తొలగించుకుంటూ, చక్కని ఆలోచనాసరళిని అభివృద్ధి చేసుకోవాలి.

ముద్రా శాస్త్రం ప్రకారం చేతివేళ్ళలో ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్క తత్వానికి సంబంధించి ఉంటుంది. చూపుడు వేలు వాయుతత్వానికీ, మధ్యవేలు ఆకాశ తత్వానికి (శూన్యానికి), ఉంగరపు వేలు భూమి తత్వానికీ, చిటికెన వేలు జలతత్వానికీ, బొటనవేలు అగ్నితత్వానికీ

సంబంధించి ఉంటుంది. కొంతమందికి ఆలోచనలు విపరీతంగా వస్తూ ఉంటాయి. అలాంటి సందర్భంలో చూపుడువేలుని వంచి బొటనవేలు మూలంలో ఉంచితే ఆలోచనల ఉధృతి తగ్గిపోతుంది. ఆలోచనలను ధృడ పరచుకోవాలంటే (స్టెబిలైజ్' చేయాలంటే) చూపుడువేలు చివరను బొటనవేలు చివరకు ఆనించి ఉంచాలి.

జ్ఞానముద్ర / ధ్యానముద్ర : కేవలం చూపుడువేలు, బొటనవేలు కొనలను ఆనించి ఉంచి, ఆకాశం వైపు అరచేతిని చూపిస్తూ తొడలపై పెట్టుకుని, 'యోగిక్ బ్రీతింగ్' 20 నిముషాలపాటు చేస్తే ఆలోచనల ఉధృతి విపరీతంగా తగ్గి, ప్రశాంతత గణనీయంగా పెరుగుతుంది. మానసిక అనారోగ్యం మటుమాయమవుతుంది. ఇదే **జ్ఞానముద్ర** – మరో రకంగా – అంటే ఎడమచేతి చూపుడువేలుని, బొటన వేలు చివరతో ఆనించి ఉంచి పొత్తికడుపువద్ద పెట్టుకుని, అలాగే కుడిచేతి బొటనవేలు, చూపుడువేలు కలిపి ఉంచి హృదయస్థానంలో ఉంచితే అది 'పూర్ణ జ్ఞానముద్ర' అవుతుంది. ఈ ముద్రను కేవలం పది నిముషాలు పెట్టుకుంటే భావోద్వేగాలు, ఒత్తిడి మటుమాయమవుతాయి. పూర్ణ జ్ఞానముద్ర ఆత్మస్థైర్యానికి కూడా చాల బాగా సహకరిస్తుంది. చిటికెన వేలు, ఉంగరపు వేలు చివరలను బొటనవేలు చివరతో కలిపితే (ప్రాణముద్ర) 'ప్రాణశక్తి', 'వైటాలిటీ' పెరుగుతుంది.

ప్రాణముద్ర, అంజలి (నమస్కార) ముద్రలు మెదడును నెమ్మది పరచి, ఆలోచనల విధానాన్ని మారుస్తాయి.

ఆకాశ ముద్ర: హస్తముద్రలలో ఆకాశముద్ర (మధ్యవేలు చివరను, బొటన వేలు చివరతో కలపడం) ఆలోచనల తీరును మారుస్తుంది.

హృదయ ముద్ర: మధ్యవేలు, ఉంగరపువేలు చివరలను బొటనవేలు చివరతో కలిపి ఉంచి, చూపుడు వేలుని బొటనవేలు మూలంవద్ద ఉంచితే అది హృదయముద్ర. ఈ ముద్ర హృదయ భారాన్ని, బాధలను తగ్గిస్తుంది.

సుప్రజ ముద్ర మానసిక అపరిశుద్ధతను తీసేస్తుంది.

స్మరణ, బుద్ధి, ధృతి ముద్ర: ఎడమచేతివేళ్ళ కొనలు, కుడిచేతి వేళ్ళ కొనలతో తాకించి ఉంచినప్పుడు మెదడు కుడి, ఎడమ భాగాలు సమన్వయం చెందుతాయి. మరచిపోయిన విషయాలు జ్ఞాపకం వస్తాయి.

వ్యానముద్ర: చూపుడు వేలు, మధ్యవేలు చివరలను బొటన వేలు చివరతో కలిపి ఉంచితే అది వ్యానముద్ర. ఈ ముద్ర నాడీవ్యవస్థను మెరుగు పరుస్తుంది.

మహాశీర్ష ముద్ర: చూపుడు వేలు, మధ్యవేలు చివరలను బొటనవేలు చివరతో కలిపి ఉంచి, ఉంగరపు వేలు చివరను బొటన వేలు మొదట్లో ఉంచడమే మహాశీర్ష ముద్ర. దీనివల్ల తలలో ఉన్న అనవసరపు శక్తిని తీసేస్తుంది.

ఆది ముద్ర: బొటనవేలుని మిగతా అన్ని వేళ్ళతో మూసి ఉంచితే అది 'ఆది ముద్ర'. నాడీ వ్యవస్థను శుద్ధి చేస్తుంది.

కాకి ముద్ర: వరాహ మూతి పెట్టి గాలిని వేగంగా నోటిద్వారా లోపలికి పీల్చుకుని కొంతసేపు పట్టి ఉంచి తరువాత ముక్కుద్వారా వదలి వేయడమే కాకి ముద్ర. ఈ ముద్ర తలలో ఉన్న వేడిని తగ్గించి, చల్లబరుస్తుంది.

ఈ స్వరశాస్త్రాన్నీ (సైన్స్ ఆఫ్ బ్రెత్), ముద్రా శాస్త్రాన్ని వాడుకుని మానసిక భావావేశాలను, శారీరక అనారోగ్యాలను అధిగమించి నెమ్మదిని, ప్రశాంతతను పొందవచ్చును. ఈ విషయాన్ని అందరూ గమనించి సాధన ప్రారంభించాలి.

ప్రాపంచిక బంధాలను ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి ఉపయోగించుకో

28. జబ్బుల నివారణ, నియంత్రణలకు కొన్ని సూచనలు

- ఏ రకమైన జబ్బును చికిత్స చేయడానికైనా, మొట్టమొదట రోగి అంతర్గతంగా వెళ్ళి ఏ భాగంలో ఎలాంటి బాధ ఉన్నదో గమనించాలి.
- మానసిక పొరలలో దాగి ఉన్న భావోద్వేగాలను శుద్ధి చేయాలి.
- రోగి తన మానసిక స్థితులలో మార్పును తీసుకు రావాలి. మందులు, సూదులే కాకుండా మొదట ఆలోచనలను నియంత్రణ చేసుకోవాలి.
- రోగి తనను తాను ఒప్పుకుని, ప్రేమించుకోవడం చాలా ముఖ్యం.
- అద్దం ముందు నిల్చుని ప్రతిబింబాన్ని చూస్తూ, తనకు తాను 'నేను నన్ను ప్రేమించుకుంటున్నాను' అని అనాలి.
- లోపల దాచుకున్న కోపం బయటికి పోవడానికి తలగడపై కొడ్తూ, పట్టరాని కోపాన్ని ప్రదర్శిస్తూ, అరుస్తూ ఉండాలి.
- తల్లిదండ్రుల పట్ల ప్రేమ, సానుభూతి, దయ, బాధ్యతలతో ఉండాలి.
- మాంసాహారం, పిజ్జా, బర్గర్ మొదలైన ఆహార పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తాయి కాబట్టి, అవి తినే అలవాటు ఉన్నవారు మొదట పొట్టలోని మలినాలను తొలగించుకుని, సమతులాహారాన్ని, సాత్వికాహారాన్ని స్వీకరించాలి. ఆకుకూరలు, పళ్ళను, రసాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
- శారీరక మరియు మానసిక శుద్ధి చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అవి శుద్ధి జరిగినప్పుడే జబ్బు త్వరగా నయమవడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

- ఆలోచనలకు అనుగుణంగా పని చేస్తూ, తాము నమ్మిన బాటలో జీవిత గమనాన్ని సాగించాలి.

- పచ్చదనం ఉన్న ప్రదేశాలలో ఎక్కువ సమయాన్ని గడపాలి. ప్రకృతితో స్నేహం చేయాలి.

- జీవితాన్ని ప్రేమించడం నేర్చుకోవాలి. జీవన విధానం, ఆలోచనాసరళి సరిగ్గా ఉండాలి.

- మనస్సు చాలా పిరికిది. కాబట్టి, 'అందరూ బాగుండాలి', ' అంతా బాగుంది (All is well)' అని మనసుకెప్పుడూ సాంత్వన చెప్పుకుంటూ ఉండాలి.

- చిన్నప్పటినుంచి మనకు మనసులో ఎంతో చెత్త పేరుకుపోయి ఉంది. తప్పుడు ప్రోగ్రామింగ్ లోపల చేరింది. కంప్యూటర్ పరిభాషలో దీన్నే (Garbage in - Garbage out - GIGO) అంటాం కదా! అలాగే మనస్సులో చెత్త నింపాము కాబట్టి శరీరం కూడా చెత్తగా తయారయ్యింది. ఈ రకంగా మనస్సులో అనవసరమైన చెత్త నింపుకోకుండా చూసుకోవాలి.

- జీవితం గురించి, జీవించడానికి కుతూహలాన్ని పెంచుకోవాలి. జీవితంలో నీకేది అవసరమో అది నీకు తెలిసి తీరుతుంది. కాబట్టి, అనవసరమైన వాటివైపు వ్యామోహం పెంచుకుని శరీరాన్నీ, మనస్సునూ పాడు చేసుకోకుండా, ఉన్న జీవితాన్ని సంతృప్తితో, ప్రేమతత్వం పెంచుకుని, హాయిగా, ఆనందంగా జీవించాలి. అదే అన్ని జబ్బులకూ మందు.

ఆనందంలో పరవసిల్లితే
రోగం బహుదూరం

ముక్తాయింపు

శరీరంకన్నా సూక్ష్మమైనది ప్రాణం. ప్రాణంకన్నా సూక్ష్మమైనది మనస్సు. మనస్సుకన్నా సూక్ష్మమైనది బుద్ధి. బుద్ధికన్నా సూక్ష్మమైనది ఆత్మ. ఆత్మకన్నా సూక్ష్మమైనది పరమాత్మ. ఈ సృష్టిలోని ప్రతీ వ్యక్తియొక్క మనస్సు వేరొక వ్యక్తి మనస్సుతోనూ, 'యూనివర్సల్ మైండ్'తోనూ అనుసంధానమై ఉంటుంది. అంటే, ఒక వ్యక్తి మనస్సులో చెడు సంకల్పం కలిగితే వేరొక వ్యక్తిలో కూడా చెడు ఆలోచన వచ్చే అవకాశం ఉంది. అంటే సమాజంలో కూడ చెడు వస్తుందని అర్థం. ఒక కుటుంబంలో తండ్రి చెడుమార్గంలో నడుస్తూంటే కొడుకుకూడా చెడునే ఆశ్రయిస్తాడు. దీనికి కారణం ఏమిటి?

మనస్సులోని సంస్కారాలను, వాసనలను తొలగించుకుని మనస్సుని శుద్ధి చేసుకుంటే అప్పుడు ఆ మనస్సు విశ్వచైతన్యం (యూనివర్సల్ కాన్షియస్‌నెస్) అవుతుంది. మనస్సుకు చాలా శక్తి ఉంది. మనం ఏదైనా తలపులోనికి తెచ్చుకుంటే అక్కడ అది కనిపిస్తుంది. మనస్సుకి మనలోని ప్రతీ ఇంద్రియంతో సంబంధం ఉంటుంది. అందుకే 'దానికి' అంత పవర్ ఉంటుంది. మనస్సుకి కళ్ళు లేకపోయినా, ఒక విషయాన్ని ఊహించుకుంటే వెంటనే దాన్ని చూడగలదు. చెవి లేకపోయినా, మనస్సుకీ, చెవికీ మధ్య సంధి (ఇంటర్యాక్షన్) జరిగి వినగలుగుతుంది. స్పర్శను, రుచినీ కూడా అనుభవించగలదు మనస్సు. అంటే, మనస్సు అనేది ఒక శరీరంలోని ఒక అవయవం కాకపోయినా, ఆలోచనలతో, భావనలతో ఇతర శారీరక అవయవాలకు భిన్నంగా, స్వతంత్రంగా వ్యవహరించలదు. 'అనుమానం పెనుభూతం' అన్నట్లు– దెయ్యం సినిమా చూసి ఇంటికి వచ్చిన తరువాత ఆ అనుమానంతో ఉంటే ఇంట్లోకూడా దెయ్యం కనిపిస్తుంది. 'నాలో ఏదో లోపం ఉంది' అని పదే పదే ఊహించుకుంటే ఆ లోపం నిజంగా వచ్చేస్తుంది.

పదిమంది చెడ్డవాళ్ళ సాంగత్యంలో ఉంటే ఆ చెడు లక్షణాలన్నీ పక్కవాళ్ళకి కూడా వచ్చేస్తాయి. ఒక పండిన పుచ్చకాయతోపాటు మిగతా కాయలుకూడా పండిపోతాయి. కుళ్ళిన ఆపిల్‌తోపాటు పక్కనున్న ఆపిల్స్‌కూడా కుళ్ళిపోయే అవకాశం ఉంది కదా!

మనలో కేవలం శారీరక లక్షణాలే ఉన్నాయని మనం అనుకుంటున్నాం. కానీ శారీరకేతర లక్షణాలే మనలో ఎక్కువగా ఉన్నాయి.

మనం ఈ భూమ్మీదికి వచ్చిన ఉద్దేశ్యం ఏమిటి? జన్మలనుండి విముక్తి పొందడం, మోక్షాన్ని పొందడమే మన జీవిత లక్ష్యం. దాన్ని మరచిపోయి, జీవన గమనంతోపాటు ప్రాపంచిక విషయాలకు అంటుకుపోయి, దు:ఖాన్ని పెంచుకుని, సంస్కారాలను, వాసనలను పెంచుకుంటూ, పుట్టినప్పుడు దేవుడు మనకు ఇచ్చిన స్వచ్ఛమైన మనసును కలుషితం చేస్తూ పతనంవైపు అడుగులు వేస్తున్నాం. మనస్సులో ఆలోచనలు, సంస్కారాలు, అభిప్రాయాలు, ముద్రలు దాగి ఉన్నాయి. తీరని కోరికలున్నాయి మనస్సులో. మనస్సులో ఉన్న ఈ మలినాలన్నిటినీ ఖాళీ చేయనంతవరకు ఆత్మ మళ్ళీ జన్మను తీసుకుంటుంది. కానీ, ఒకసారి పుట్టిన తరువాత ఒక జన్మలో మనం పెంచుకున్న సంస్కారాలు, కోరికలను ఆ జన్మలోనే ఖాళీ చేసేస్తే మరుజన్మ ఉండదు. కానీ, మనస్సుకి అణుశక్తి ఉంది. మనలో రజోగుణాన్ని, తమోగుణాన్నీ మనసే పెంచుతుంది. మనస్సును గానుగెద్దులాగా ఒకేరకమైన ఆలోచనాసరళికి నియోగిస్తున్నాం. అందుకే 'పునరపి జననం, పునరపి మరణం' – పుట్టడం, గిట్టడం, మళ్ళీ పుట్టడం, మళ్ళీ గిట్టడం –

ఇలా జనన–మరణ చక్రంలో పరిభ్రమిస్తున్నాం. చేసిన తప్పులనే మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ, సంస్కారాలను పెంచుకుని మళ్ళీ మళ్ళీ జన్మలను ఎత్తుతున్నాం. మనశ్శక్తి మనల్ని చాలా ప్రభావితం చేస్తూ ఉంటుంది. బుద్ధి మనస్సుకంటే సూక్ష్మమైనది. అన్నిటికన్నా సూక్ష్మమైనది బ్రహ్మ. అయితే మనం ఈ సూక్ష్మమైన వాటివైపు వెళ్ళకుండా శరీరానికేపరిమితమవుతున్నాం. శరీరాన్ని, కండరాలను నరాలు నియంత్రిస్తుంటాయి కాబట్టి అవి పదార్థంకన్నా (శరీరంకన్నా) సూక్ష్మమైనవి. కాబట్టి, సూక్ష్మమైనవే అతిముఖ్యమైనవి. ఆలోచన శరీరాన్ని నియంత్రిస్తుంది కాబట్టి ఆలోచనలే శరీరంకంటే సూక్ష్మమైనవి. చిన్న విత్తనం భూమిలో నాటితే అదే పెరిగి పెరిగి మహావృక్షమవుతుంది. అలాగే ప్రతి జన్మలో సంస్కారాలు, కోరికల బీజాన్ని మనం నాటుతున్నకొద్దీ అవి పెరిగిపోయి మోక్షసాధనకు అవరోధాలుగా మారతాయి. సంచిత కర్మలు, ప్రారబ్ధ కర్మలు ఇలా పెరిగి పెరిగి మనం విముక్తికి దూరమవుతున్నాం. అందుకే, మనం పెంచుకుంటున్న సంస్కారాల బీజాన్ని సమూలంగా తీసేస్తేనే మళ్ళీ అవి రావు. మరుజన్మ ఉండదు.

ఎవరో తిట్టారని వారిపై ద్వేషాన్నీ, కోపాన్నీ పెంచుకున్నారంటే దానికి కారణం ఆ వ్యక్తి కాదు. పూర్వజన్మల కర్మల ఫలితం అనుభవించాలి కాబట్టి, నీలోని ఆ సంస్కారాలు బయటికి రావడానికి ఆ వ్యక్తి ఒక మాధ్యమమే అవుతాడు కానీ కారకుడు కాదు. ఈ భావనను అర్థం చేసుకుంటే ఆ వ్యక్తిపైన కోపం, ద్వేషం ఉండవు. మీలో ఉన్న సంస్కారాలు తీసివేసుకోవడానికి ఆ వ్యక్తి ఒక అవకాశం ఇచ్చాడనే భావనతో ఉండాలి. అప్పుడు మనస్సు స్వచ్ఛమవుతుంది. ఇది అర్థం చేసుకుని, ఈ రకంగా కర్మ సిద్ధాంతాన్ని అనుసరించి మీకు ఎదురయ్యే ప్రతీ సంఘటనను స్వీకరించి, మీలోని సంస్కారాలను తొలగించుకోవాలి. అప్పుడే దు:ఖంనుండి బయటపడి, ఆనందాన్ని పొంది, విముక్తిని పొందే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ ధర్మసూత్రాన్ననుసరించి ఏ వ్యక్తినైనా తిట్టవలసిన అవసరం లేదు కదా! ఏ వ్యక్తిపైన కూడా పగ, ద్వేషం, కోపం పెంచుకోవలసిన అవసరం లేదు కదా! మీ ఔన్నత్యాన్ని చూపించడమంటే ఇదే! ఏ విషయాన్నీ, ఏ సంఘటననూ తీవ్రంగా (సీరియస్‌గా) తీసుకోకూడదు.

ప్రతీ విషయంలోనూ వ్యతిరేక భావాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉంటే, వ్యక్తులతో పోట్లాటలకు, వాదులాటలకు దిగితే దానివల్ల మీలో వ్యాకులత (Anxiety) పెరుగుతుంది. మీలో కోపం, ద్వేషం పెరుగుతాయి. కాబట్టి జరిగిన సంఘటనకు ప్రతిచర్యను ప్రదర్శించకుండా, క్షమాగుణంతో దాన్ని మరచిపోవాలి. అలా చేయకుండా, ఒకసారి జరిగిన సంఘటనను అప్పుడే మరచిపోకుండా పదే పదే గుర్తు చేసుకుని (టేప్‌రికార్డర్ రివైండ్ రీ ప్లే చేసినట్లుగా) మధన పడుతూ ఉంటే మీ రక్తంలో విషపదార్థాలు పెరిగిపోతాయి. ప్రశాంతత కరువైపోతుంది. నీలో కలిగిన ప్రతికూలమైన ఆలోచనలవలన మీ ఆరోగ్యం పూర్తిగా చెడిపోయే అవకాశం ఉంది.

జీవితంలో ఏ సందర్భంలోనైనా వైఫల్యాన్ని పొందితే, దాన్నిగురించి విపరీతంగా ఆలోచించి దు:ఖంతో కుమిలి పోకూడదు. మీ వైఫల్యానికి కారణం ఇతరులు అని అనుకోవడం పొరపాటు. 'ఈ సృష్టిలో నేను, దైవం తప్ప ఇంకెవ్వరూ లేరు' అనే భావనతో ఉండాలి. నీకూ, దేవుడికీ మధ్యన ఎవరున్నా వాళ్ళంతా కల్పితం. అన్ని బాంధవ్యాలూ, బంధాలూ మన ఊహాలోకమే. బంధువులు, స్నేహితులు, కొత్తవ్యక్తులు

– వాళ్ళంతా మన సంస్కారాలనుబట్టే జీవనయానంలో మనకు తారస పడతారు. మనలో రాగ, ద్వేషాలు కూడా ఆ సంస్కారాలనుబట్టే మనలో ఉంటాయి. మనం పెంపొందించుకోవలసింది సమభావన మాత్రమే. జీవితంలో జరిగే ఏ సంఘటనవల్లనైనా, ఏ విషయంలోనూ చికాకు పడి, కలత పడకూడదు. 'దైవసంకల్పం ఎలా ఉంటే అలాగే జరుగుతుంది' అనే సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలి. అన్నిటిలోనూ ఓరిమిని ప్రదర్శించి, తట్టుకునే శక్తిని నేర్చుకోవాలి. ఎవరు ఎక్కడ అన్యాయం చేసినా సరే అది దైవేచ్ఛ అనే అనుకోవాలి. ఈ ఓరిమి, సంయమనం మీలో ఉంటే మీకు ప్రశాంతత, ఆనందం చేకూరుతాయి. అవతలివారికంటే మనమే తెలివైనవాళ్ళమనీ గర్వపడడమే మనం చేసే పెద్ద తప్పు. మీ అంతరాత్మను తెలుసుకోవడానికే మీరు ప్రార్థనలు చేయడమే మీకు సముచితమైన కర్మ. "జీవన గమనంలో నాకు ఎదురయ్యే అన్ని పరీక్షలను, కష్టాలను, విపత్తులను తట్టుకోవడానికి నాకు శక్తిని ప్రసాదించు" అని దేవుణ్ణి ప్రార్థిస్తూ ఉండాలి. మనం ఎప్పుడూ దేవుడితో ఉండడానికి పాటు పడాలి కానీ ఏ ఇతర ప్రాపంచిక వ్యామోహాలకు గురి కాకూడదు. ప్రాపంచిక వ్యామోహాలను తీర్చుకోవడానికి పాటుపడితే మనకు తలపోటే మిగులుతుంది. పేరు, ప్రతిష్ఠలు, హోదా, గుర్తింపు, పదవి, డబ్బు – వీటన్నిటికోసం పాకులాడవద్దు. వీటన్నిటిపై వ్యామోహాన్ని కలిగించి మనసు మనతో ఆటలాడుకుంటుంది. ఇవేవీ శాశ్వతాలు కావు. ఇవన్నీ కూడా ఊహాజనితమైనవే – మాయలే. 'దైవప్రార్థన, ధ్యానమే సత్యం, అత్యున్నతం. మిగతావన్నీ తుచ్ఛమైనవి' అనే భావన తెచ్చుకుని, సంస్కారాలను తొలగించుకునే సాధనను కొనసాగిస్తూ ముందుకి వెళ్తూ ఉండాలి.

సంతోషం (హ్యాపీనెస్) ఉంటే దు:ఖాన్ని (అన్-హ్యాపీనెస్) తీసుకువస్తుంది. ఉల్లాసం (జాయ్) ఉంటే విచారాన్ని (సారో) తీసుకువస్తుంది. ఆనందం (ప్లెజర్) ఉన్నప్పుడు వేదనను (డిస్‌ప్లెజర్) తీసుకువస్తుంది. ఇవన్నీ ఒకదానివెంట మరొకటి వస్తూ పోతూ ఉంటాయి. ఏవీ శాశ్వతం కావు. ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకున్నప్పుడు అనిత్యమైన ప్రాపంచిక సుఖాలవైపు వెళ్ళంకదా! మనసెప్పుడూ కోరికలవైపు, ఆశవైపు లాగుతూ ఉంటుంది. మనస్సులోని ఆశ, వ్యామోహాలను ఏ నాటికీ సంతృప్తి పరచలేము. ఈ ఆశాపాశంనుండి విడిపడి, మనస్సుని అధిగమించినప్పుడే సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు కాగలరు.

జీవితం ఆశాశ్వతమైనది. శరీరం అశాశ్వతమైనది. జీవితంలో శారీరక అవసరాలు తీర్చుకోవడంలో తప్పులేదు. జీవించడానికి కావలసిన అత్యవసరమైన వాటిని సమకూర్చుకోవడంలో తప్పులేదు. కానీ ఆడంబరాలు కావాలనుకోవడం అవిద్య, అవివేకం. 'లక్జరీ'లు సమకూర్చుకోవడం అనేది మనస్సుకు సంబంధించింది. కాబట్టి వాటిని తృప్తిపరచలేము. అడంబరాలు తీర్చుకోవడంలో పడిపోతే మన శక్తి వృధా అవుతుంది. బరువు, బాధ్యతలను పెంచి కష్టాలను, దు:ఖాలను పెంచుతుంది. అహాన్ని పెంచుతుంది. ఇది అందరూ గుర్తించాలి.

అహంతో కూడిన జీవనశైలికన్నా దైవచింతన, ఆత్మ విమోచనల సాధనాజీవితాన్ని గడపడం ముఖ్యం, శ్రేయస్కరం కూడా. అహంతో కూడిన జీవనశైలి ప్రాపంచిక వ్యామోహాలవైపే తీసుకు వెళ్తుంది. కుటుంబంలోని వ్యక్తుల ప్రవర్తనలు దురాలోచనలవైపు మళ్ళే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల ఆధ్యాత్మిక పరిణతి చెందడానికి సమయం, అవకాశం కరువవుతాయి. ప్రాపంచిక సౌఖ్యాలను అనుభవించడంలో తప్పులేదు కానీ దానిలో అత్యాశ, అధిక వ్యామోహం మంచిది కాదు. ఏదైనాగానీ సమతుల్యంలో ఉండడమే సబబుగా ఉంటుంది. ఆధ్యాత్మిక బలాన్ని వాడుకున్నప్పుడే ప్రాపంచిక జీవనవిధానం సాఫీగా కొనసాగుతుంది. ఇక్కడ ఆస్తులను, డబ్బులను సమకూర్చుకోవడానికే సమయం వినియోగిస్తే చనిపోయేటప్పుడు ఇవేవీ నీ వెంట రావు కదా! సంపాదించినవన్నీ నీవి కాదు కదా! ఇవన్నీ దేవుడివే. 'వీటన్నిటికీ నేను కేవలం ఒక కాపలాదారుణ్ణి మాత్రమే' అనే అభిప్రాయంతో ఉంటూ, దేవుడు ఈ జీవితంలో ఇచ్చిన వాటన్నిటికీ కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోవాలి. ఇంద్రియాలకు, మనస్సుకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనివ్వకుండా ఆత్మవైపు వెళ్ళాలి. **'మనస్సు, ఇంద్రియాలు కోరికలను కలిగించే విషసర్పాలు'** అనే విషయాన్ని తెలుసుకోవాలి. ఎల్లప్పుడూ దేవుడి సేవలో ఉండాలి. మానవ సేవయే మాధవ సేవగా గుర్తించాలి. ఇలా ఉన్న మీ నడవడిక మిమ్మల్ని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంచుతుంది. జీవిత పరమార్థాన్ని అర్థం చేసుకునేట్లు చేస్తుంది. ఇలా జీవనయాత్ర సాగిస్తూ ఉంటే ఇటు ప్రాపంచిక జీవితంలోనూ, అటు ఆధ్యాత్మికపరమైన జీవితంలోనూ పురోగతిని సాధించగలుగుతారు.

అనుబంధ పట్టిక

ఈ పట్టికలో వివిధ రకాల బాధలు, వ్యాధులకు మానసిక కారణాలేవో (ఆలోచనలు) తెలుపుతూ వాటి నివారణ, నియంత్రణలకు వివిధ పద్ధతులు సూచించబడ్డాయి. ఎవరి బాధను బట్టి వారు ఇందులో సూచించిన ఆసనాలు, ప్రాణాయామాలు, షట్కర్మ క్రియలు, ముద్రలు, బంధాలను సాధన చేసుకోవాలి. బాధ / అనారోగ్యం నుండి బయట పడాలి.

వీటికి సంబంధించిన శిక్షణ మా నిజాంపేట (కుకట్‌పల్లి), హైదరాబాద్ మరియు దిల్‌సుఖ్‌నగర్ సెంటర్లలో ఇవ్వబడతాయి.

బాధ / అనారోగ్యం	ఆలోచన/కారణం	ఆసనాలు	ప్రాణాయామాలు	షట్కర్మ క్రియలు	ముద్రలు/బంధాలు	ఆహార నియమాలు	ఇతర సలహాలు
ఎసిడిటీ		వజ్రాసనం (భోజనం తరువాత 10నిముషాలు)	నాడీ శోధన, భ్రమరి	గజకర్ణి (ఉదర శుద్ధి)	వాయు, అపాన వాయు ముద్రలు		ధ్యానం చేయాలి
కాలేయ (లివర్) సమస్యలు	కోపంతో కాలేయవ్యాధులు	శశాంకాసనం	నాడీ శోధన, భ్రమరి, ఉజ్జయ్	గజకర్ణి	భూచరి, నాసికాగ్ర, ఆకాశ, శాంభవి, జ్ఞాన, వరుణ ముద్రలు		ధ్యానం
అల్జిమీర్స్ (చిత్త చాంచల్యం)		సుప్రభాత ఆసనాలు	నాడీ శోధన, భ్రమరి, ఉజ్జయ్	జలనేతి (నాసికా శుద్ధి), త్రాటక	మహాశీర్ష, వాయు ముద్రలు		యోగనిద్ర, అజప జప
వ్యాకులత (యాంగ్జైటీ)	ఎక్కువ ఆలోచనలు	సుప్రభాత ఆసనాలు, భుజంగాసనం, శలభాసనం	బస్త్రిక, కపాలభాతి, నాడీశోధన, భ్రమరి	గజకర్ణి, జలనేతి, త్రాటక	ప్రాణ, భైరవ, అంజలి, అనాహాత, ఆది ముద్రలు		యోగనిద్ర
గుండె సమస్యలు	దు:ఖం ఎక్కువైతే గుండె సమస్యలు	సుప్రభాత ఆసనాలు	నాడీశోధన, ప్రణవ, ఉజ్జయ్		హృదయ, ఆకాశ, అపాన ముద్రలు	మాంసాహారం మానుకోవాలి, పొగత్రాగడం, మద్యం సేవించడం మానాలి	యోగనిద్ర
ఆర్థరైటిస్ (కీళ్ళ వ్యాధులు)	విమర్శనా ధోరణి హద్దు మీరితే ఆర్థరైటిస్	సూక్ష్మ వ్యాయామాలు	నాడీశోధన, ప్రణవ, ఉజ్జయ్ బస్త్రిక, కపాలభాతి,	జలనేతి, శంఖప్రక్షాళన	మర్మ, సురభి, వాయు ముద్రలు	ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, పుల్లని పదార్థాలు తినకూడదు	ధ్యానం, యోగనిద్ర

బాధ / అనారోగ్యం	ఆలోచన/కారణం	ఆసనాలు	ప్రాణాయామాలు	షట్కర్మ క్రియలు	ముద్రలు/బంధాలు	ఆహార నియమాలు	ఇతర సలహాలు
అస్తమా	దు:ఖంతో, జీవితంపై అవిశ్వాసంతో	సూర్యనమస్కారములు శశాంకాసనం, ఉష్ట్రాసనం, మత్స్యాసనం,భుజంగాసన సుప్త వజ్రాసన	యోగిక్ బ్రీతింగ్, బస్త్రిక, కపాలభాటి, నాడీశోధన	గజకర్ణి, జలనేతి శంఖ ప్రక్షాళన	లింగ, శ్వాసకోశ, ఉత్థబోధి అస్తమా ముద్రలు	డెయిరీ పదార్థాలు, మాంసాహారం మానాలి. శాఖాహారం, పళ్ళు ఎక్కువగా తినాలి	యోగనిద్ర, అంతర్మౌనం, అజప జప, ధ్యానం
వెన్ను నొప్పి	వెన్నంటి ఎవరు లేరు అనుకుంటే వెన్ను నొప్పి	తాడాసన్, తిర్యక్ తాడాసన్, కటి చక్రాసన్,భుజంగాసన్ శలభాసన్ (వెనక్కి వంగే ఆసనాలన్నీ చేయాలి)	ఉజ్జయ్, భ్రమరి		పశ్చిమ, మేరుదండ వాయు ముద్రలు	శాఖాహారం తీసుకోవాలి	అజప జప, ధ్యానం
డిసెంట్రీ (పేగుల బాధ, విరేచనాలు)				లఘు శంఖప్రక్షాళన			
ఎపిలెప్సీ (మూర్ఛవ్యాధి)	ఎక్కువ ఆలోచనలు	శశాంకాసన్, భుజంగాసన్, అర్థమత్సేంద్రాసన్	బస్త్రిక, కపాలభాటి	జలనేతి చేయకూడదు	మహాశీర్ష ముద్ర		అంతర్మౌనం, యోగనిద్ర, అజప జప
ముఖం సమస్యలు		సూక్ష్మవ్యాయామాలు సుప్రభాత ఆసనాలు సూర్యనమస్కారాలుం సింఘాసన సర్వాంగాసనం	కపాలభాటి, నాడీశోధన	గజకర్ణి, జలనేతి, లఘు శంఖప్రక్షాళన	విపరీత కరణి, శణ్ముఖి ముద్ర, కాకిముద్ర, మహాశీర్ష ముద్ర	వారానికొక సారి ఉపవాసం చేయాలి.	

బాధ / అనారోగ్యం	ఆలోచన/కారణం	ఆసనాలు	ప్రాణాయామాలు	షట్కర్మ క్రియలు	ముద్రలు/బంధాలు	ఆహార నియమాలు	ఇతర సలహాలు
అలసట	అలసట ఆలోచనే నీరసం	భుజంగాసనం,శలభాసనం, ఉష్ట్రాసనం, ధనురాసనం, సుప్రభాత ఆసనాలు, సూర్యనమస్కారాలు	బస్త్రిక, భ్రమరి, నాడీశోధన		ప్రాణ ముద్ర, ఖేచరి, ఉడ్యాన బంధ, మహాబంధ పాచన్ ముద్ర		యోగనిద్ర
కాళ్ళ సమస్యలు	భవిష్యత్తు భయంతో కాళ్ళనొప్పులు	సూక్ష్మ వ్యాయామాలు (కాళ్ళకు సంబంధించినవి)			విపరీత కరణి, చిన్ముద్ర	మాంసాహారం పూర్తిగా మానాలి నీళ్ళు ఎక్కువగా తాగుతూ ఉండాలి	
గౌట్ (కాలివేళ్ళు, మోకాళ్ళు, చేతివేళ్ళల్లో వాపులు, ఉబ్బులు		సుప్రభాత ఆసనాలు, సూక్ష్మ వ్యాయామాలు					
తలనొప్పి / మైగ్రేన్		సుప్రభాత ఆసనాలు, శశాంకాసన్, కళ్ళకు వ్యాయామాలు	నాడీశోధన, భ్రమరి, ఉజ్జయ్	జలనేతి, గజకర్ణి	మహాశీర్ష ముద్ర		చల్లని నీళ్ళను కళ్ళల్లో కొట్టుకోవాలి
హర్ప్స్ (చర్మానికీ, నాడీ వ్యవస్థకూ వచ్చే వైరస్)		సుప్రభాత ఆసనాలు, సూర్య నమస్కారాలు	నాడీశోధన, భ్రమరి, ఉజ్జయ్	లఘుశంక ప్రక్షాళన	విపరీత కరణి	పదిహేను రోజులకొకసారి ఉపవాసం ఉండాలి	స్వమూత్రం తాగాలి

బాధ / అనారోగ్యం	ఆలోచన/కారణం	ఆసనాలు	ప్రాణాయామాలు	షట్కర్మ క్రియలు	ముద్రలు/బంధాలు	ఆహార నియమాలు	ఇతర సలహాలు
హై బి.పి.	శరీరంలో సమతుల్యత లేకపోతే రక్తపోటు	సుప్రభాత ఆసనాలు, సూక్ష్మ వ్యాయామం	నాడీశోధన, భ్రమరి, ఉజ్జయ్, ప్రణవ		రక్త ప్రసరణ ముద్ర		ధ్యానం, యోగనిద్ర
లో బి.పి.	శరీరంలో సమతుల్యత లేకపోతే రక్తపోటు	సూర్యనమస్కారాలు, తాడాసన్, తిర్యక్ తాడాసన్, కటి చక్రాసన్	బస్త్రిక, కపాలభాతి, సూర్యభేది		రక్తచాలన (రుద్రముద్ర), విపరీత కరణి, లింగముద్ర	సమతుల శాఖాహారం	ధ్యానం
బట్టతల		శశాంకాసన, సుప్త వజ్రాసన, మత్స్యాసన, సర్వాంగాసన	నాడీశోధన, ఉజ్జయ్, భ్రమరి		కేశ సౌందర్య ముద్ర		ధ్యానం
క్యాన్సర్		సూర్యనమస్కారాలు, సుప్రభాత ఆసనాలు	నాడీశోధన, ఉజ్జయ్, భ్రమరి	త్రాటక	ప్రాణముద్ర, సుప్రజ ముద్ర, నాభి ముద్ర, ఉషస్సు ముద్ర		గోమూత్రం తాగాలి. ధ్యానం చేయాలి
జలుబు, దగ్గు, సైనస్		సూర్యనమస్కారాలు, సింఘాసన	సింహ గర్జన	జలనేతి, గజకర్ణి, లఘు శంఖ ప్రక్షాళన	లింగ, మహాశీర్ష ముద్రలు	పాల ఉత్పత్తులు మాంసాహారం తీసుకోవద్దు	

బాధ / అనారోగ్యం	ఆలోచన/కారణం	ఆసనాలు	ప్రాణాయామాలు	షట్కర్మ క్రియలు	ముద్రలు/బంధాలు	ఆహార నియమాలు	ఇతర సలహాలు
జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత లోపం	అనాసక్తితో, జీవితాన్ని త్యజిస్తే మతిమరపు	స్మరణ, బుద్ధి, ధృతి, సూక్ష్మ వ్యాయామాలు, కళ్ళ వ్యాయామం, సర్వాంగాసన	భస్త్రిక, నాడీశోధన, భ్రమరి, ఉజ్జయ్	త్రాటక	హాకిని, జ్ఞాన, నాసికాగ్ర, శాంభవి ముద్రలు		ధ్యానం, యోగనిద్ర
మలబద్ధకం	చేదు గతాన్ని వదలకపోతే మలబద్ధకం	తాడాసన్, తిర్యక్ తాడాసన్, కటి చక్రాసన్, సుప్రభాత కట్వాసన్, నడుము తిప్పే వ్యాయామాలు వజ్రాసన్ (భోజనం తరువాత)	నాడీ శోధన	అగ్నిసార, నౌళి, లఘు శంఖ ప్రక్షాళన	అశ్విని, అపాన ముద్రలు, మూలాధార, ఉద్యాన బంధాలు	ఉదయాన 3 గ్లాసుల గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. ఆకుకూరలు, నీరు ఎక్కువగా ఉండే పళ్ళను తీసుకుంటూ ఉండాలి.	యోగ నిద్ర
వినికిడి (చెవి) సమస్యలు	వినే ఓపిక లేకుంటే వినికిడి జబ్బులు	సింహాసన, సర్వాంగాసన	భ్రమరి	జలనేతి	ప్రాణ, శణ్ముఖి, శూన్య, ఆకాశ ముద్రలు		
ఉదాసీనత (డిప్రెషన్)		సూర్యనమస్కారాలు, భుజంగ, శలభ, ధనురాసన, తాడాసన, తిర్యక్ తాడాసన, కటి చక్రాసన అర్ధమత్స్యేంద్ర, యాస్తిక (వెన్నెముక తిప్పడం)	బస్త్రిక, కపాలభాటి, పొట్టతో శ్వాసించడం, భ్రమరి	గజకర్ణి, జలనేతి, లఘు శంఖ ప్రక్షాళన	మేరుదండ ముద్ర	శాఖాహారం, పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి.	ధ్యానం, యోగనిద్ర

బాధ / అనారోగ్యం	ఆలోచన/కారణం	ఆసనాలు	ప్రాణాయామాలు	షట్కర్మ క్రియలు	ముద్రలు/బంధాలు	ఆహార నియమాలు	ఇతర సలహాలు
మధుమేహం (దయాబెటిస్)	జీవిత మాధుర్యాన్ని వదిలేస్తే మధుమేహం	సూర్యనమస్కారాలు, తాడాసన, తిర్యక్ తాడాసన, కటి చక్రాసన,అర్ధమత్స్యేంద్ర, సుప్తవజ్రాసన, ఉష్ట్రాసన, గోముఖాసన, యోగ ముద్రాసన	బస్త్రిక, కపాలభాటి నాడీశోధన, భ్రమరి, ఉజ్జయ్	గజకర్ణి, జలనేతి, లఘు శంఖ ప్రక్షాళన	చిన్మయ, అపాన ముద్రలు	ఆహార నియమాలను తప్పకుండా పాటించాలి.	అజప జప (సో...హం...) యోగనిద్ర
డయేరియా (అధిక విరేచనాలు)		నౌకాసన్, ధనురాసన్, చక్రాసన్, మత్స్యాసన్	నాడీశోధన, భ్రమరి, శీతలి, శీతకారి			కిచిడి, పెరుగు, మజ్జిగ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి	
వరిబీజము/ బుడ్డ (హైడ్రోసిల్)		సూర్యనమస్కారాలు, వజ్రాసన్, గరుడాసన్, సర్వాంగాసన్			అశ్విని, వజ్రోలి, విపరీత కరణి ముద్రలు మరియు మూలాధార బంధ		
నపుంసకత్వము (ఇంపొటెన్సీ)		సూర్యనమస్కారాలు, సర్వాంగాసన్, పవన ముక్తాసన్, సుప్రభాత ఆసనాలు	బస్త్రిక, నాడీ శోధన, ఉజ్జయ్		వజ్రోలి ముద్ర మూలాధార బంధ		

బాధ / అనారోగ్యం	ఆలోచన/కారణం	ఆసనాలు	ప్రాణాయామాలు	షట్కర్మ క్రియలు	ముద్రలు/బంధాలు	ఆహార నియమాలు	ఇతర సలహాలు
అపరిశుద్ధ రక్తం		సూర్య నమస్కారాలు	కపాలభాటి, నాడీ శోధన	లఘుశంక ప్రక్షాళన	రక్త స్రరణ ముద్ర కాకి ముద్ర	ఆహారంలో ఉప్పు శాతం తగ్గించాలి	
నిద్రలేమి (ఇన్‌సోమ్నియా)		శశంకాసన్, పవన ముక్తాసన్	ఉదర శ్వాస, ఉజ్జయ్, భ్రమరి	త్రాటక	శుభరాత్రి ముద్ర		యోగనిద్ర (పడుకునే ముందు)
కిడ్నీ సమస్యలు	భయం వల్ల	సూర్య నమస్కారాలు, త్రికోణాసన్, అర్థ మశ్చేంద్ర, గోముఖ, ఉష్ట్రాసన్, మత్స్యాసన్, భుజంగాసన్, శలభాసన్, శశాంకాసన్	బస్త్రిక	అగ్నిసార, నౌళి లఘు శంఖ ప్రక్షాళన	వజ్రోలి, అపాన ముద్రలు	ఆహారంలో ఉప్పు శాతం తగ్గించాలి. నీళ్ళు ఎక్కువగా తాగుతూ ఉండాలి	
కాళ్ళ సమస్యలు		సూర్యనమస్కారాలు, సూక్ష్మ వ్యాయామాలు, (కాళ్ళకు సంబంధించినవి) శంఖాసన్, సర్వాంగాసన్			చిన్ముద్ర		

బాధ / అనారోగ్యం	ఆలోచన/కారణం	ఆసనాలు	ప్రాణాయామాలు	షట్కర్మ క్రియలు	ముద్రలు/బంధాలు	ఆహార నియమాలు	ఇతర సలహాలు
ఊపిరితిత్తులు		సూర్య నమస్కారాలు, సుప్త వజ్రాసన్, ఉష్ట్రాసన్, మత్స్యాసన్, బద్ధ పద్మాసన్, సర్వాంగాసన్, మరియు వెనక్కి వంగే వ్యాయామాలు	బస్త్రిక, కపాలభాతి, అనులోమ-విలోమ, దీర్ఘమైన యోగిక్ బ్రీతింగ్		లింగ ముద్ర, బ్రాంకియల్ ముద్ర, హాకినీ ముద్ర		
మెనోపాజ్ (స్త్రీలకు)		పవన ముక్తాసన్, సూర్య నమస్కార, భుజంగాసన్, శలభాసన్, ధనురాసన్, మత్స్యాసన్, సర్వాంగాసన్			అశ్వినీ ముద్ర, వజ్రోలి ముద్ర, మహా బంధ, మూలబంధ, ఉద్యాన బంధ		యోగ నిద్ర, అజప జప, అంతర్మౌనం
కండరాల బలహీనత (మస్కులర్ డిస్ట్రోఫీ)		కాలివేళ్ళు వంచడం, చీలమండ వంచడం, తిప్పడం, మోకాళ్ళు కదిలించడం, పిరుదులు తిప్పడం, మోచేతులు వంచడం, భుజాలు తిప్పడం, మెడను కదిలించడం (వెనక్కి ముందుకి, పక్కలకి, గుండ్రంగా తిప్పడం)					యోగ నిద్ర, అజప జప, అంతర్మౌనం

బాధ / అనారోగ్యం	ఆలోచన/కారణం	ఆసనాలు	ప్రాణాయామాలు	షట్కర్మ క్రియలు	ముద్రలు/బంధాలు	ఆహార నియమాలు	ఇతర సలహాలు
ఋతుక్రమ సమస్యలు (స్త్రీలకు)		సూర్య నమస్కార, సుప్రభాత ఆసనాలు, భుజంగాసన్, శలభాసన్, సేతు బంధాసన్, వజ్రాసన్	నాడీశోధన, భ్రమరి, ఉజ్జయ్, పొట్టతో శ్వాసించడం	నౌళిక్రియ చేయకూడదు	అశ్విని, వజ్రోలి ముద్రలు, విపరీత కరణి చేయాలి - ఉద్యాన బంధ చేయకూడదు	శాకాహారం, తాజాపళ్ళు, సలాడ్స్ తీసుకోవాలి	
మెడ సమస్యలు	మొండితనంతో మెడనొప్పులు	గ్రీవా శక్తి ఆసన, మకరాసన్, భుజంగాసన్, గోముఖాసన్, సుప్త వజ్రాసన్, నడుము తిప్పడం, జ్యేష్ఠికాసన్	ఉజ్జయ్ బ్రీతింగ్		ఆకాశ ముద్ర, ఆది ముద్ర షణ్ముఖి ముద్ర, షమ ముద్ర, మహాశీర్ష ముద్ర, వాయు ముద్ర		తలగడ పెట్టుకోవడం మానండి - కంప్యూటర్ పని తగ్గించుకోండి - అజప జప (సో...హం..) చేయండి
నరాల సమస్యలు	భయపడితే నరాల బలహీనత	సూర్య నమస్కార	బస్త్రిక, కపాలభాటి, నాడీ శోధన		షణ్ముఖి, నవముఖి, ప్రాణ, ఆది, వ్యాస, మహాభేద ముద్రలు మరియు అన్ని బంధాలు చేయాలి.	నూనె కూరలు, వేపుళ్ళు, పిండి పదార్థాలు, తినడం తగ్గించండి	

బాధ / అనారోగ్యం	ఆలోచన/కారణం	ఆసనాలు	ప్రాణాయామాలు	షట్కర్మ క్రియలు	ముద్రలు/బంధాలు	ఆహార నియమాలు	ఇతర సలహాలు
ఊబ కాయం (ఒబేసిటీ)	అభద్రతతో ఊబకాయం	వజ్రాసన్, ఉష్ట్రాసన్, సుప్త వజ్రాసన్, గోముఖాసన్, అర్థ మత్స్యేంద్రాసన్, మత్స్యాసన్, సూర్య నమస్కార	బస్త్రిక, శీతలి, శితకారి		సూర్య ముద్ర, పాచన్ ముద్ర, అగ్ని ముద్ర	స్నాక్స్, వేపుళ్ళు, నూనె పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు, తినడం మానుకోవాలి	
మూలశంక (పైల్స్) ఫిస్టులా	గతం వదలలేకపోతే పైల్స్	సర్వాంగాసన్, విపరీత కరణి ఆసనం, తాడాసన్, తిర్యక్ తాడాసన్, కటి చక్రాసన్,శశాంకాసన్, భుజంగాసన్, ఉష్ట్రాసన్, సుప్త వజ్రాసన్, మత్స్యాసన్		లఘు శంక ప్రక్షాళన	అశ్వినీ ముద్ర, అపాన ముద్ర మహా బంధ (జాలంధర్), మూలాధార, ఉద్యాన- అన్నీ ఒకేసారి చేయాలి)	తాజాపళ్ళు, కూరలు తినాలి. మాంసాహారం, ఛీజ్, నూనె పదార్థాలు, వేపుళ్ళు, డిసర్ట్స్ (ఐస్క్రీం వగైరాలు ఇవన్నీ తినడం మానుకోవాలి.	
వాయువు / గ్యాస్ సమస్యలు	అదుపు చేయలేని ఆలోచనలతో గ్యాస్ ఇష్టం లేని తలపులతో గ్యాస్ సమస్యలు వస్తాయి	నౌకాసన్, ధనురాసన్, చక్రాసన్, మత్స్యాసన్, (నాభిని సవరించే ఆసనాలు), పవన ముక్తాసన్, యోగ ముద్రాసన్, వజ్రాసన్ (భోజనం తరువాత పది నిమిషాలు వేసుకోవాలి) సుప్త వజ్రాసన్	బస్త్రిక, కపాలభాతి	అగ్నిసార, నౌళి, గజకర్ణి, లఘు శంక ప్రక్షాళన	తాడగి ముద్ర, అపాన వాయు (హృదయ) ముద్ర, వాయు ముద్ర - ఉద్యాన బంధ	ఆహారం నెమ్మదిగా తినాలి. బాగా నమిలి తినాలి. బీన్స్ తినకూడదు. భోజనం చేసే సమయంలో నీరు తాగకూడదు భోజనం తరువాత అరగంటకు తాగితే మంచిది.	

బాధ / అనారోగ్యం	ఆలోచన/కారణం	ఆసనాలు	ప్రాణాయామాలు	షట్కర్మ క్రియలు	ముద్రలు/బంధాలు	ఆహార నియమాలు	ఇతర సలహాలు
వెర్టిగో (మగత) (గిడ్డీనెస్)		శశాంకాసన్	బ్యాలెన్సింగ్ ప్రాణాయామ భ్రమరి	త్రాటక, జలనేతి	సూర్య ముద్ర, షణ్ముఖి ముద్ర		
వెరికోస్ వీన్స్ (రక్త ప్రసరణ లోపం)		సూక్ష్మ వ్యాయామాలు (కాలి వేళ్ళు, పాదాలు, మడమ, పిక్కలు, మోకాళ్ళు, తొడలు, నడుము వరకు), ఉత్తాన పాదాసన, పాద సంచాలన, చక్ర పద్మాసనం			చిన్ముద్ర, రక్త ప్రసరణ ముద్ర		ఆనందంలో పరవశిల్లితే రక్త ప్రసరణ బాగుంటుంది.
అల్సర్		పవనముక్తాసనం, వజ్రాసనం, ఉష్ట్రాసనం, గోముఖాసనం, సుప్త వజ్రాసనం, అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం	నాడీ శోధన, భ్రమరి, ఉజ్జయి	గజకర్ణి చేయకూడదు	యోని ముద్ర	టీ, కాఫీ, మద్యం, మసాలాలతో చేసిన పదార్థాలు, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు, ఎక్కువ తినడం మానుకోవాలి.	అజప, జప, అంతర్‌మౌనం
థైరాయిడ్		సూర్య నమస్కారం, గ్రీవశక్తి ఆసనం, సర్వాంగాసనం, మత్స్యాసనం, సుప్త వజ్రాసనం, ఉష్ట్రాసనం	ఉజ్జయి, భ్రమరి	జలనేతి, గజకర్ణి	విపరీత కరణి ముద్ర, సూర్య ముద్ర, జలంధర బంధ		అజప జప, యోగనిద్ర

బాధ / అనారోగ్యం	ఆలోచన/కారణం	ఆసనాలు	ప్రాణాయామాలు	షట్కర్మ క్రియలు	ముద్రలు/బంధాలు	ఆహార నియమాలు	ఇతర సలహాలు
గొంతు సమస్యలు		సింహగర్జన, సర్వాంగాసనం, సుప్త వజ్రాసనం, మత్స్యాసనం	ఉజ్జయి, భ్రమరి, శీతలి, శీత్కారి	జలనేతి, గజకర్ణి	శంఖు, విశుద్ధి, అకాశ ముద్రలు		
పక్షవాతం	ఆధిపత్య స్వభావంతో పక్షవాతం	సూక్ష్మ వ్యాయామం	సుఖ ప్రాణాయామ పడుకుని చేసుకోవాలి		మహాశీర్ష ముద్ర		యోగనిద్ర, అజప జప
నత్తి		సింహగర్జన, మత్స్యాసనం, సుప్త వజ్రాసనం, నౌకాసనం	భ్రమరి, ఉజ్జయి, శీతలి, శీత్కారి	జలనేతి, గజకర్ణి	ఆకాశ, ఆది, శంకు ముద్రలు		మెడిటేషన్, యోగనిద్ర, జపం
డిస్క్ (వెన్నెముక) సమస్యలు		మకరాసనం, మత్స్యక్రీడాసనం, తాడాసనం	ఉజ్జయి		మేరుదండ, వాయు ముద్రలు		ముందుకు వంగే ఆసనాలు చేయకూడదు
అడినాయిడ్స్ (ముక్కు, గొంతు మధ్య సమస్యలు)		సింహాసనం, సూర్య నమస్కారం	కేచరి ముద్రతో ఉజ్జయి	జలనేతి, గజకర్ణి	మహాశీర్ష, శంఖు ముద్రలు	పాలు, మీగడ పదార్థాలు, మాంసాహారం మానుకోవాలి	
చర్మ వ్యాధులు	చెడు పెంచుకుంటే చర్మవ్యాధులు ఇతరులను ద్వేషిస్తే దురదలు	సూర్య నమస్కారం, సర్వాంగాసనం	అన్ని ప్రాణాయామాలు	లఘుశంక ప్రక్షాళన	వరుణ ముద్ర, విపరీత కరణి	మాంసాహారం, కాఫీ, టీలు వేపుడు కూరలు, మానుకోవాలి	

బాధ / అనారోగ్యం	ఆలోచన/కారణం	ఆసనాలు	ప్రాణాయామాలు	షట్కర్మ క్రియలు	ముద్రలు/బంధాలు	ఆహార నియమాలు	ఇతర సలహాలు
జననేంద్రియాల సమస్యలు		సూర్యనమస్కారం, శశాంకాసనం, ఉష్ట్రాసనం, కటి చక్రాసనం, తాడాసనం, త్రికోణాసనం, మత్స్యాసనం, అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం, సేతు బంధం, సూక్ష్మ వ్యాయామం	అన్ని ప్రాణాయామాలు	అగ్నిసారక్రియ, నౌళి	అశ్విని, వజ్రోలి ముద్రలు, విపరీత కరణి ముద్ర, మూలబంధ, మహాబంధ		మెడిటేషన్, యోగనిద్ర
పైయోరియా (దంతాలు, చిగుళ్ళ సమస్యలు)		సూర్య నమస్కారం	శీతలి, శీతకారి				
ప్రోస్టేట్ (పురుష) సమస్యలు		వజ్రాసనం,సిద్ధాసనం, చెక్కి చాలనం (విసరడం), నౌకా సంచాలనం, ఉదరాకర్షణం			వజ్రోలి ముద్ర, మహా సాక్రల్ ముద్ర, మూల బంధ, మహా బంధ		

బాధ / అనారోగ్యం	ఆలోచన/కారణం	ఆసనాలు	ప్రాణాయామాలు	షట్కర్మ క్రియలు	ముద్రలు/బంధాలు	ఆహార నియమాలు	ఇతర సలహాలు
ప్రత్యుత్పత్తి (స్త్రీల) సమస్యలు					యోని ముద్ర		
ఉదర బాధలు		నౌకాసనం, ఉదర ఆకర్షణం, పవన ముక్తాసనం, ఖట్వాసనం, ఉత్థాన పదాసనం, చక్రపదాసనం, పాద సంచాలనం					

స్వామి మైత్రేయ సాధన పుస్తకముల పట్టిక

క్ర.సం.	పుస్తకము	రచన	మూల్యం
1.	పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వం	డా॥ కె.బి. శ్రీనివాసా చారి	100/-
2.	భావ వ్యక్తీకరణలో మెళకువలు	డా॥ కె.బి. శ్రీనివాసా చారి	50/-
3.	మనసా కవ్వించకే	డా॥ కె.బి. శ్రీనివాసా చారి	50/-
4.	సమయాన్ని వినియోగించుకోవడం ఎలా?	డా॥ కె.బి. శ్రీనివాసా చారి	50/-
5.	సుఖంగా నిద్ర పోవడం ఎలా?	డా॥ కె.బి. శ్రీనివాసా చారి	50/-
6.	అరచేతిలో ఆరోగ్యం (ముద్రలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం)	శ్రీమతి లక్ష్మి మైత్రేయ	150/-
7.	మధుమోహమే మధుమేహం (స్వామి మైత్రేయ సాధనతో షుగర్ వ్యాధి నివారణ, నియంత్రణ)	శ్రీమతి విజయలక్ష్మి మైత్రేయ	120/-
8.	హృదయం పదిలం (స్వామి మైత్రేయ సాధనతో గుండె సమస్యల నివారణ)	ఆంజనేయ మైత్రేయ	80/-
9.	జీవన ముక్తి	స్వామి మైత్రేయ	120/-
10.	జీవన మైత్రి	స్వామి మైత్రేయ	120/-
11.	ధ్యానం శరణం గచ్ఛామి	స్వామి మైత్రేయ	289/-
12.	విజేత	స్వామి మైత్రేయ	75/-
13.	ఒత్తిడి నివారణ	స్వామి మైత్రేయ	75/-
14.	మైత్రేయ మేలుకొలుపులు	సంకలనం : శ్రీమతి లక్ష్మి మైత్రేయ విజయలక్ష్మి మైత్రేయ	40/-
15.	మేలి పలుకులు - మేలి కొలుపులు	స్వప్న మాలిక్	65/-
16.	Pearls of Wisdom	Smt. Swapna Malik Sri Mallikarjuna Sastry	150/-
17.	The Art and Science of Meditation	Dr. Prasanth Maitreya S/o. Swami Maitreya	80/-
18.	Heal Thy stress	Dr. Prasanth Maitreya S/o. Swami Maitreya	150/-
19.	Winners Path (Success Sutras & Satisfaction Mantras)	Dr. Prasanth Maitreya S/o. Swami Maitreya	150/-

(పోస్ట్ ఖర్చులు అదనం)

ప్రతులకు : **K.B. LAKSHMI**
17-141, Kamala Nagar, Dilsukhnagar, Hyderabad - 60.
Ph. : 9701511618, 9963521696, 040-24050754.



Swami Maitreya DVD's & CD's



Telugu DVD's English Title

1. Habit Formation (Overcoming bad habits)
2. Health Solutions for software professionals
3. Sleep Management
4. Totality Through Prayers
5. Memory-Concentration - Intelligence - Creativity - Willpower
6. Aura Strengthening
7. Overcoming Cell Phone Hazards
8. Communication Skills
9. HR Skills
10. Time Management
11. Art of Working
12. Meditation Theory
13. Bliss
14. Ardhanareeshwara (Wife & Husband Relationship)
15. Emotions
16. Positive Mindset
17. Essence of Life
18. Mind The Mind
19. Unconscious Mind
20. Towards Consciousness
21. Samskaras - Vasanas
22. Divinity
23. Knowledge of Self
24. Religiousness
25. Essence of Yoga
26. Inner Transformation
27. Karma Yoga
28. Traps of Mind
29. Ganesh Tatva Dhyanam
30. Spiritual Essence

Telugu Audio CDs (Meditation)

1. Maitreya Dhayanam (Beginners Meditation)
2. Maitreya Samadhi (Advanced Meditation)
3. Ganesh Tatva Dhyanam
4. Utsaha Dhyanam (Dynamic Meditation)

English Audio CDs (Meditation)

1. Dharana Meditation (Relaxation Meditation)
2. Maitreya Dhayanam (Beginners Meditation)
3. Maitreya Samadhi (Advanced Meditation)
4. Utsaha Dhayanam (Dynamic Meditation)

For Regular Practice

1. Pranayama - 1
2. Pranayama - 2
3. Pranayama - 3
4. Lung Stimulation
5. Meditation (Beginners' Meditation)
6. Maitreya Samadhi (Advanced Meditation)
7. Utsaha Dhyanam (Dynamic Meditation)
8. Surya Namaskaras, Sukshma Vyamas, Shatkarma Kriyas
9. Suprabhata Kriyalu
10. Shabda Taranga Chikitsa
11. Right Food

Telugu DVD's

1. ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి కర్మయోగ
2. యమనియమాల ప్రాముఖ్యత
3. ఆనందమంటే?
4. ఆధ్యాత్మిక వికాసంలో మైండ్ పాత్ర
5. విగ్రహారాధనలో అంతర్యం?
6. మతోన్మాదం ఎందుకు పెరుగుతుంది?
7. కోపం నుండి ఎలా బయటపడాలి?
8. మోక్షం - మోక్ష సాధన
9. కోరికలు లేని జీవితం సాధ్యమా?
10. మానసిక ప్రశాంతత
11. మతసారం
12. పూజలో అంతరార్థం
13. కృష్ణ తత్వం - గీతాసారం
14. ప్రణవాత్మకత
15. చెడు ఆలోచనల నుండి బయటపడడం ఎలా?
16. శ్వాస మీద ధ్యాస ఎందుకు ?
17. జీవితం దుఃఖమయమా?
18. అహంకారాన్ని తొలగించుకోవడం ఎలా?
19. మాంసహారం తినవచ్చా?
20. ప్రాపంచిక జీవితంలో ఆధ్యాత్మికత?
21. ధ్యానంలో అనుభవాలు రావాలా?
22. మనలోని శక్తి చక్రాలు విశిష్టత?
23. దీపావళి విశిష్టత? ధన సంపాదన తప్పా?
24. శివతత్వం-తంత్ర-1
25. శివతత్వం-తంత్ర-2
26. శివతత్వం-తంత్ర-3
27. గణేష్ తత్వ విశిష్టత
28. మలినాలు, విషపదార్థాలు తొలగించడం ఎలా?
29. నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నారా?
30. విద్యార్థులు ఎలా ఉండాలి?
31. సరియైన ఆహారం అంటే?
32. ఒత్తిడి ఆందోళనల నుండి బయటపడడం ఎలా?
33. మెడ సంబంధిత వ్యాధులు - నివారణ
34. ప్రేమ వివాహాలు - సంప్రదాయ వివాహాలు
35. వృద్ధాప్యంలో జీవితం
36. పిల్లల్ని ఎలా పెంచాలి?
37. ఆత్మ విశ్వాసం - సోమరితనం
38. ముద్రలు - గ్రంధులు - బంధాలు
39. యోగ అంటే ?
40. ప్రాణాయామ శాస్త్రీయ ప్రయోజనాలు
41. పొగత్రాగటం, మద్యపానం, గుట్కా.... నివారణోపాయాలు
42. వాదనలు, విమర్శలు ఎదుర్కోవటం ఎలా?
43. సమయాన్ని వినియోగించుకోవటం ఎలా?
44. శరీరమలినాలు - మలబద్ధకం నివారణ
45. చావంటే భయమా?
46. ధర్మాన్ని ఆచరించటం ఎలా?

New Telugu DVD's

1. నీ వెవరవు
2. ఆధ్యాత్మిక పథంలో కొన్ని ప్రశ్నలు
3. ముద్రలు - రహస్యాలు
4. పంచ కోశాలు - నిర్మాణము, శుద్ధి
5. వెన్నెముక, మెడ, తుంటి నొప్పుల నివారణ
6. భగవద్గీత - కృష్ణుడు - ధ్యానం
7. జీవిత పరమార్థం ఏమిటి?
8. మంచి నిద్రకు ఉపక్రమించడం ఎలా?
9. ధ్యానం - శాస్త్రీయ నిబద్ధత
10. ప్రాణాయామాలు, ముద్రలు ద్వార ఆరోగ్యం
11. ఒత్తిడి - కారణాలు - నివారణ (పార్ట్-1)
12. ఒత్తిడి - కారణాలు - నివారణ (పార్ట్-2)
13. గణేశ్ తత్వ సారాంశం
14. ముద్రలు - శక్తి చక్రాలు - ఆధ్యాత్మికత
15. ఉపవాసం ఉపయోగాలు
16. ఆరోగ్యానికీ, ఆనందానికీ సంయమనానికి ఉపకరించే విశేష ముద్రలు
17. మధుమేహం (డయాబెటిస్)
18. గుండె సంబంధిత సమస్యలు నివారణ
19. సంస్కారాల నిర్మూలనే ధ్యానం
20. శక్తి చక్రాల ప్రాముఖ్యత సమస్య నివారణ
21. ప్రాణాయామాల ప్రాముఖ్యత
22. ప్రాణాయామాలు వాటి ఉపయోగాలు
23. మైండ్‌తో ప్రేతాత్మ - మైండ్ తీసేస్తే పరమాత్మ
24. ధ్యానం ప్రతీ ఒక్కరికీ అవసరమే
25. ధ్యానం ఒక సరళ పద్ధతి
26. విజయదశమి విశిష్టత
27. నీవు నీవు కావాలి
28. భార్య భర్తల అనుబంధం
29. పిల్లలూ, దేవుడూ చల్లని వారే
30. ఆత్మహత్యలు మహాపాపం
31. ధ్యానం ఎలా చేయలో తెలుసుకోండి
32. ధ్యానం లేని జీవితం వృధా
33. విజయ రహస్యం
34. పెళ్ళి తంతు - అంతరార్థం
35. జీవితాన్ని పరిపూర్ణంగా జీవించు
36. పరధ్యాన జీవితం దుఃఖమయం
37. భార్యా భర్తల సంబంధ బాంధవ్యాలు
38. భార్య భర్తలు పార్వతీ పరమేశ్వరులు
39. శబ్ద తరంగాలు - రంగుల ద్వార చికిత్స
40. ఆహారం ఎలా ఉండాలి?
41. మైండ్ శుద్ధి చేసుకుంటేనే పురోగతి
42. అసలైన ఆధ్యాత్మికత అంటే
43. భావోద్వేగాల నివారణ చిట్కాలు
44. 'యోగా' ఒక జీవిత శాస్త్రం
45. ధ్యానంలో వచ్చే సందేహాల నివృత్తి

- చూడలేకుంటే కంటి జబ్బు
- వినలేకుంటే వినికిడి జబ్బు
- బరువనుకుంటే భుజాల వ్యాధులు
- కోపంతో కాలేయ వ్యాధులు
- మొండితనంతో మెడ నొప్పులు
- అపరిశుభ్రత అనుకుంటే నోటి దుర్వాసన
- అదుపు చేయలేని ఆలోచనలతో గ్యాస్
- భవిష్యత్తు భయంతో కాళ్ళ నొప్పులు
- జీవితంపై అవిశ్వాసంతో ఉబ్బసం
- ప్రేమ కరువైతే ఒళ్ళు నొప్పులు
- చేదు గతాన్ని వదలకపోతే మల బద్ధకం
- ఆధిపత్య స్వభావంతో పక్షవాతం
- విమర్శనా ధోరణితో ఆర్థరైటిస్
- జీవిత మాధుర్యాన్ని వదిలేస్తే మధుమేహం
- సమతుల్యత లోపిస్తే రక్తపోటు
- బరువనుకుంటే భుజాల వ్యాధులు
- ఇతరులను ద్వేషిస్తే దురదలు
- చెడు పెంచుకుంటే చర్మవ్యాధులు
- కోపం దాచుకుంటే ఉదర వ్యాధులు
- మార్పును స్వీకరించకుంటే కీళ్ళ వ్యాధులు
- అభద్రతతో ఊబకాయం
- భయపడితే నరాల బలహీనత
- వెన్నంటి లేరెవరూ అనే భావంతో వెన్ను
- నొప్పులు
- దుఃఖంతో కొలెస్టరాల్
- అలసట ఆలోచనే నీరసం

- మంచి ఆలోచనలే అసలైన ఆరోగ్య మర్మం
- ఆనందంతో పరవసిల్లితే రోగం బహుదూరం